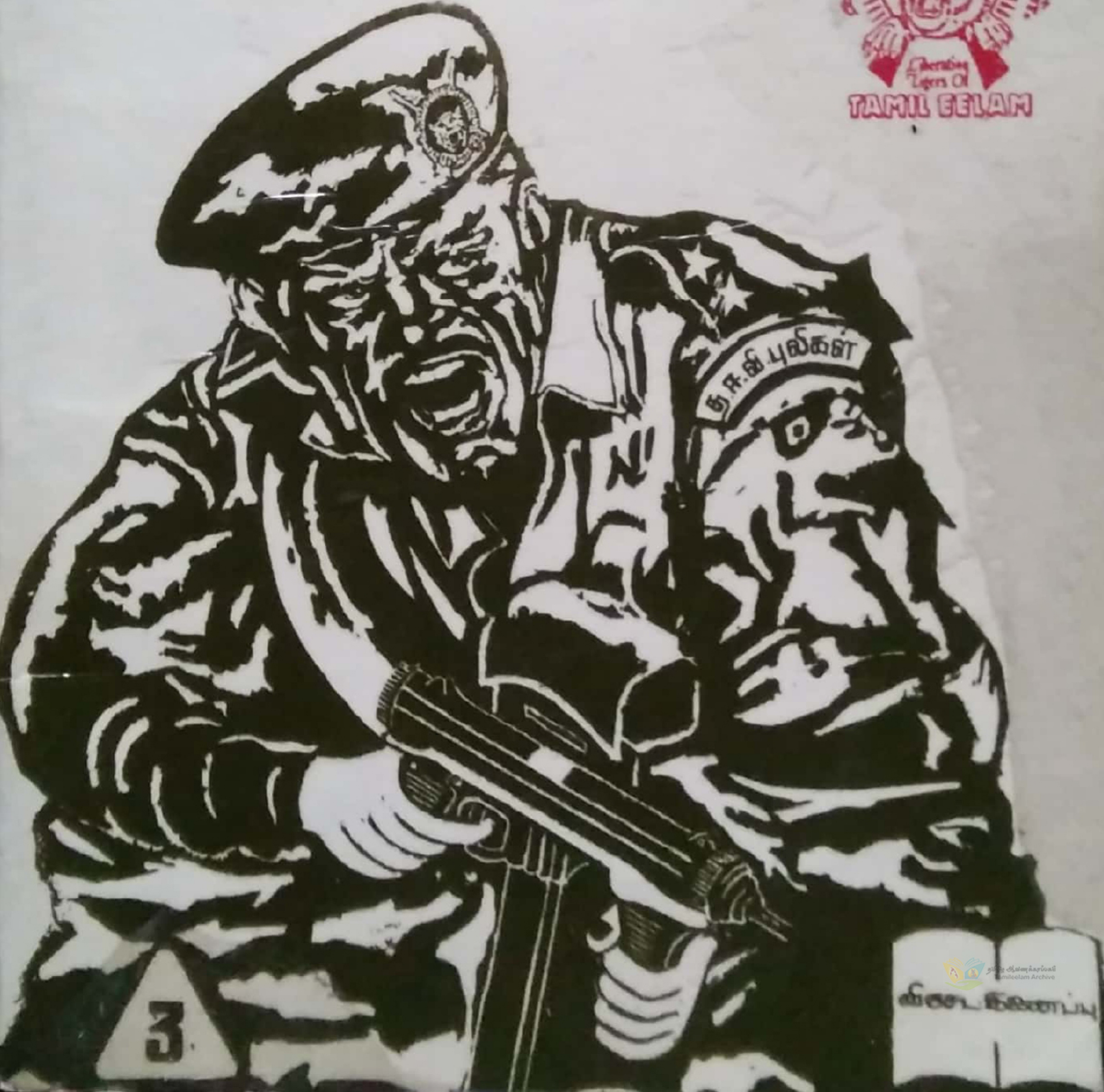
அடிப்படைப் போர் அறிவு



3

விசேட இணைப்பு

4. ஏப்ரல், 1985

நுழைவாயில்....

'புலிகளின் போர்க்குரல்' வெளியீட்டுடன் இராணுவ விஞ்ஞானம் தொடர்பான பல நூல்களை மொழிபெயர்ப்பதிலும் ஈடுபட்டுள்ளோம். தொடர்ந்து வரப்போகின்ற மொழி பெயர்ப்பு நூல்களுக்கு முன்னோடியாக இவ்விராணுவப் பயிற்சி நூலை வெளியிடுகிறோம்.

பிரித்தானிய இராணுவ வீரர்களுக்காக எழுதப்பட்ட இக்கையேடு அடிப்படைப் போர் நுட்பங்களைப் பற்றிய அறிவை மிக எளிய முறையில் படவிளக்கங்களுடன் தருகிறது. இக்கையேடு மரபு ரீதியான முறையமை இராணுவத்துக்காக எழுதப்பட்டது. ஆயினும் இதிலுள்ள பெரும்பாலான விடயங்கள் கெரில்லா இராணுவத்துக்கும் ஏற்புடையன மாத்திரமன்றி கெரில்லாப் போர் வீரர்கள் மரபுப் போர் முறையின் நுணுக்கங்களையும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

அடிப்படை இராணுவப் பயிற்சிகளைப் பெறுகின்ற, பெறப் போகின்ற எமது போராளிகள் இராணுவ அறிவினை வளர்த்துக் கொள்ளவும், பயிற்சி பெற்ற போராளிகள் தாம் முகாம்களில் கற்றவற்றை நினைவுக்குக் கொண்டுவந்து அசைபோடவும் இக்கையேடு உதவும். களத்தில் போராடுகின்ற எமது போராளிகள் இவ்வேட்டினால் பெறுகின்ற அறிவைச் செயலாக்கி வெற்றிகளைக் குவிப்பார்கள் என்ற நோக்கில் இதனை வெளியிடுகிறோம்.

ஆசிரியர் குழு.
இராணுவப் பிரிவு.
தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள்.

உள்ளே....

தனிமனித போர்க்கள உபாயமும் சிறு உத்திகளும் .. 1

நிலப்பட வாசிப்பு — — — — — — 31

அடிப்படை முதலுதவி — — — — — — 37

உடல் நலமும் சுகாதாரமும் — — — — — 45

அணு, உயிரியல், இரசாயன ஆயுதங்களிலிருந்து தற்காப்பு — — — — — — 51

நிர்வாகமும் மனோபலமும் — — — — 58

உடல் தகுதி — — — — — 68

முன்னுரை

இராணுவத்தில் புதிதாகச் சேர்ந்தவர்களுக்கும், பயிற்சி பெற்ற போர் வீரர்களுக்கும்

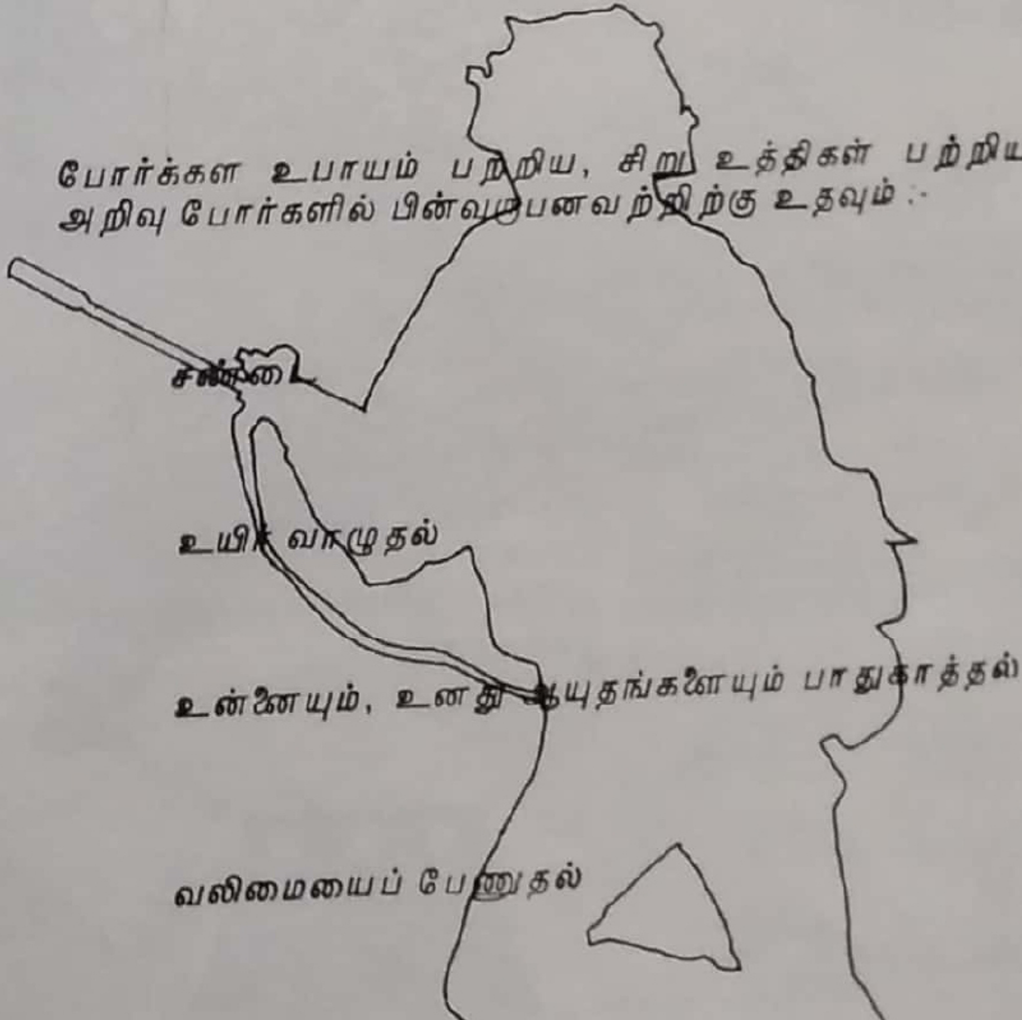
இக்கையேடானது உங்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இராணுவ சேவையில் ஈடுபட்டிருக்கும் சகல பிரிவினருக்கும் இவ்வேடு பொதுவானது. ஆரம்பப் பயிற்சிக் காலத்தில், இவ்வேட்டில் உள்ளவற்றை பொது இராணுவப் பாடத்திட்டத்தில் (Common Military Syllabus) ஒரு பகுதியாக நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள். அவ்வடிப்படைப் போர் நுணுக்கங்களை திரும்பவும் ஞாபகத்துக்குக் கொண்டுவர இவ்வேடு உதவும்.

போர் நுணுக்கங்களைப் பற்றிய அறிவானது, சண்டைகளில் நீங்கள் தப்பிப் பிழைக்கவும், சேவையில் இருக்கும் போது பதவி உயர்வு, சம்பள உயர்வு ஆகியன கிடைக்கவும் உறுதுணையாக அமையும்.

இவ்வேட்டில் சுடுதல் பற்றிக் குறிப்பிடாதது உங்களுக்கு ஆச்சரியத்தை விளைவித்திருக்கலாம். சுடுதலானது மிக முக்கியமான அடிப்படைப் போர் நுணுக்கமாகும். அது ஒரு தனித்த விடயமாக இராது போயினும், விரிவான விடயமாதலால், 'கொல்லுவதற்காகச் சுடுதல்' எனும் இன்னொரு ஏட்டில் புறம்பாக எழுதப்படுகின்றது. உங்கள் படை பிரிவில், விரைவில் அது உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

மேஜர் ஜெனரல்,
இராணுவ பயிற்சிச்சாலை இயக்குநர்

தனி மனித போர்க்கள உபாயமும் சிறு உத்திகளும்



போர்க்கள உபாயம் பற்றிய, சிறு உத்திகள் பற்றிய தெளிந்த அறிவு போர்களில் பின்வருபனவற்றிற்கு உதவும் :-

சண்டை

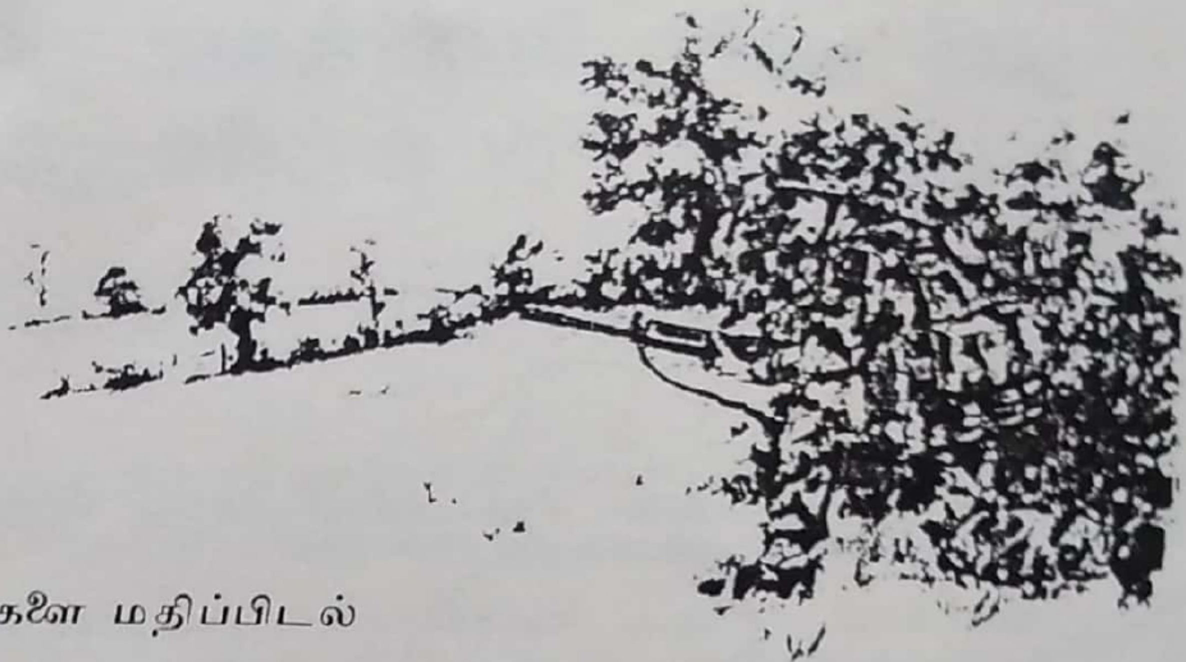
உயிர் வாழுதல்

உன்னையும், உனது ஆயுதங்களையும் பாதுகாத்தல்

வலிமையைப் பேணுதல்

உனது மேலதிகாரிக்கு நீ மிக்க பயனுள்ளவனாய் விளங்குதல்

தனிமனித போர்க்கள உபாயம்



தூரங்களை மதிப்பிடல்

தூரத்தை மதிப்பிடுவது ஏன்?

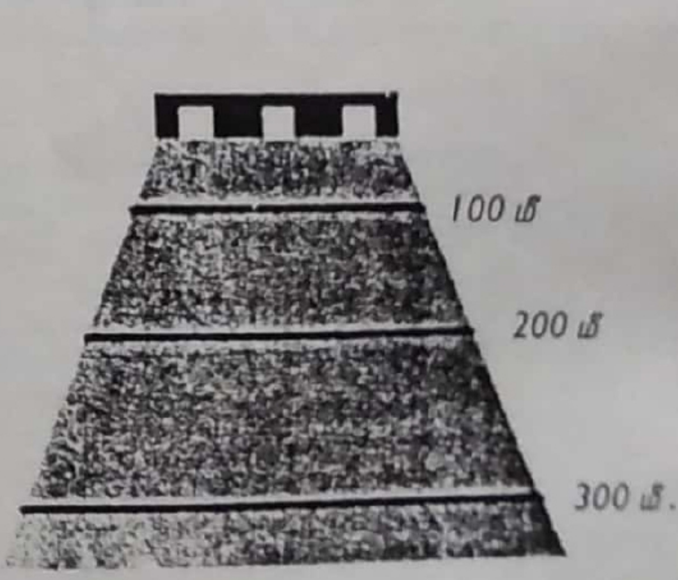
தூரத்தை உன்னால் மதிப்பிட முடியுமாயின், சுடுவதற்கு ஆணை கிடைத்தவுடன் எப்பகுதியைப் பார்க்க வேண்டும் என்பது உனக்குச் சாத்தியமாகும்.

உனது ஆயுதத்திலுள்ள குறிகாட்டிகள் தூரத்திற்கேற்ப சரி செய்யப்படாதிருந்தால், உனது சூடுகள் நிச்சயமாக இலக்கினைத் தாக்காது.

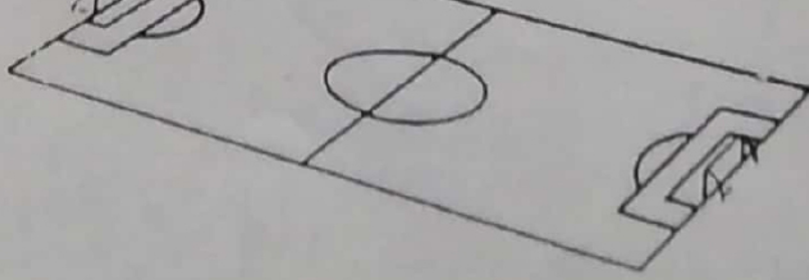
மதிப்பிடுதல் எவ்வாறு? — அலகு முறைமூலம்.

100 மீ ஒரு சிறந்த அலகாகும்.

தூரவீச்சானது 100 மீ இடைவெளியில் குறிக்கப்படுகிறது.



ஒரு கால்பந்து மைதானமானது ஏறக்குறைய 100 மீ நீளமுடையது.



100 மீ தூரம் எவ்வாறு தோற்ற மளிக்கும் என்பதை நீ அறிந்து கொண்டால், அவ்வலகு முறையைப் பயன்படுத்தி உனக்கும் இலக்குக்கும் இடையிலுள்ள தூரத்தை மதிப்பிடப் பழகிக் கொள்.



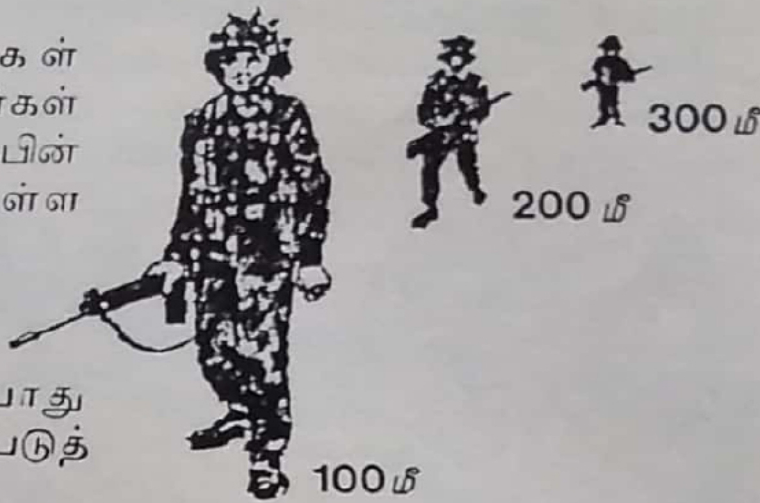
அலகு முறையைப் பின்வரும் வேளைகளில் பயன்படுத்தாதே.

- 400 மீற்றருக்கு அப்பால்
- உனக்கும் இலக்குக்கும் இடையிலுள்ள எல்லா நிலப்பரப்பையும் உன்னால் பார்க்க முடியாதவிடத்து



தோற்ற முறை

குறிப்பிட்ட தூரத்தில் ஆட்கள் எந்த அளவில் தோற்றமளிப்பார்கள் என்பதை அறிந்து கொண்டபின் தோற்ற முறையைக் கைக் கொள்ளலாம்.



இம்முறையைக் கையாளும் போது பொதுப் பொருட்களையும் பயன்படுத்தலாம்.







நினைவில் கொள்

பொருட்கள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அண்மையில் இருப்பதாகத் தோன்றும்.



- மிக்க பிரகாசமான வெளிச்சத்தில்
- தங்கள் சுற்றுடலைவிட அவை பெரியதாக இருக்கும் போது
- உனக்கும் அவைகளுக்கும் இடையில் கண்ணுக்குப் புலனாகா பள்ளமான நிலப்பரப்பு காணப்படும் போது
- அவை நீ இருக்கும் இடத்தை விட உயரத்தில் இருக்கும் போது

பொருட்கள் சேய்மையில் இருப்பதாக பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் தோன்றும்.



- சூரிய ஒளி உன் கண்ணுக்குள் அடிக்கும்போது
- வெளிச்சம் மங்கிய வேளையில்
- சுற்றுடலை விட அவை சிறியதாக இருக்கும் போது
- பள்ளத்தாக்கின் ஊடாக, ஒரு வீதியினூடாக அல்லது காட்டுப் பாதையினூடாக பொருள்களைப் பார்க்கும் போது
- நீ தரையில் படுத்திருந்து பார்க்கும் போது

தூரத்தை மதிப்பிடுவதற்கு உதவுவன

தெரிந்த தூரவீச்சு

ஒரு பொருளின் தூரவீச்சை நீ முன்னரே தெரிந்திருந்தால், அதனை அடிப்படையாக வைத்து இலக்கின் தூரத்தை மதிப்பிடல் வேண்டும்.



அடைப்புக் குறியாக்குதல்

இலக்கு இருக்கக்கூடிய மிக அண்மைத் தூரத்தையும், மிகத் தொலை தூரத்தையும் மதிப்பிட்டு அதன் நடுத்தூரத்தை இலக்கின் தூரமாகக் கணித்தல். மிக அண்மை-100மீ. மிகத் தொலைவு - 300மீ. எனவே நடுத்தூரம் 200 மீ.



பாதியாக்குதல்.

இலக்கின் பாதித் தூரத்தை மதிப்பிட்டு அதன் இருமடங்கை இலக்கின் தூரமாகக் கணித்தல். 100மீ × 2 = 200மீ.

தனி மனித உருமறைப்பு

எதிரி உன்னைத் தேடி அலைகிறான். அவனுக்கு அதனை எளிதாக்காதே! எனவே நீ சுற்றுடலுடன் ஒன்றிவிடு!



உனது வடிவத்தை மாற்று.

மினுக்கங்களைத் தவிர்.

சுற்றுடலுடன் ஒன்றிவிடு. சுற்றுடல் மாறினால் நீயும் அதற்கேற்ப மாறு.



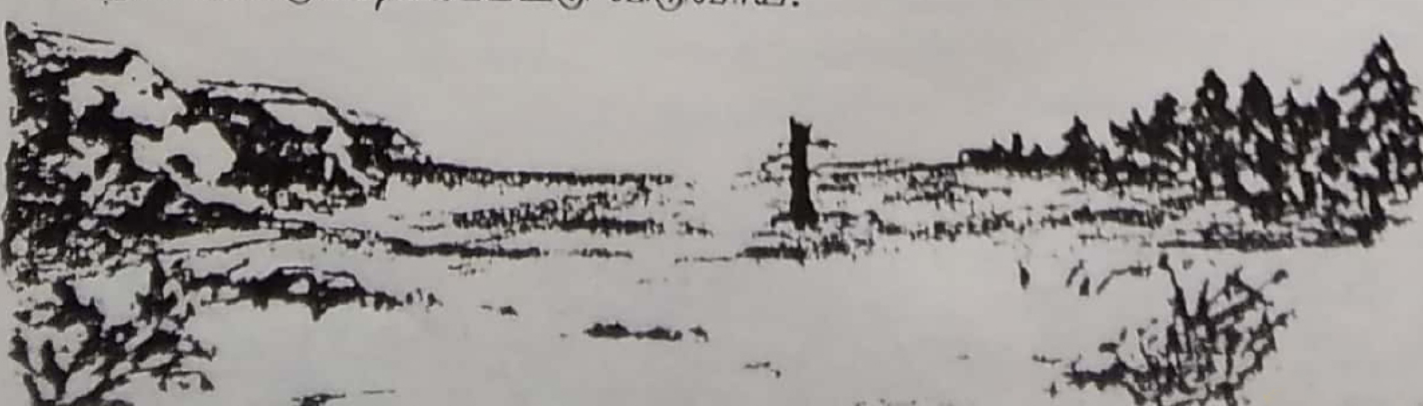
ஜன்னலுக்கு வெளியே எட்டிப் பார்க்காதே - எதிரி உன்னைக் கண்டு விடுவான்.

வான விளிம்பைத் தவிர்.





தனித்து இருக்கும் இடங்களில் பாதுகாப்பு எடுக்காதே! நீ எளிதில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விடுவாய்.



ஒரு பொருள் உன் அவதானத்தைக் கவர்கிறது - காரணம். அதன்:—



பார்த்தல் என்பது..... ஆழமாக விபரச் சேகரிப்புடன் அவதானித்தல் ஆகும்.

நினைவில் கொள்.

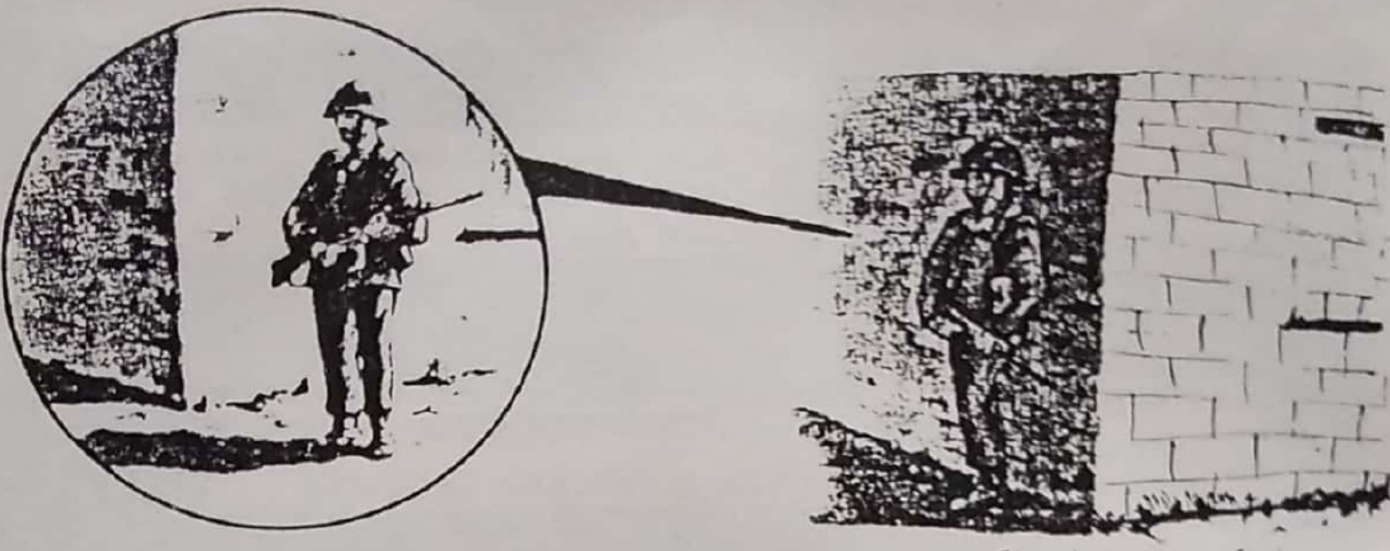
உருவம்...... உன்னுடையதும், ஆயுதங்களினதும் உருவத்தை மாற்று.

இப்போது நீ அவனைப் பார்க்கிருய் இப்போது நீ அவனைப் பார்க்கவில்லை.





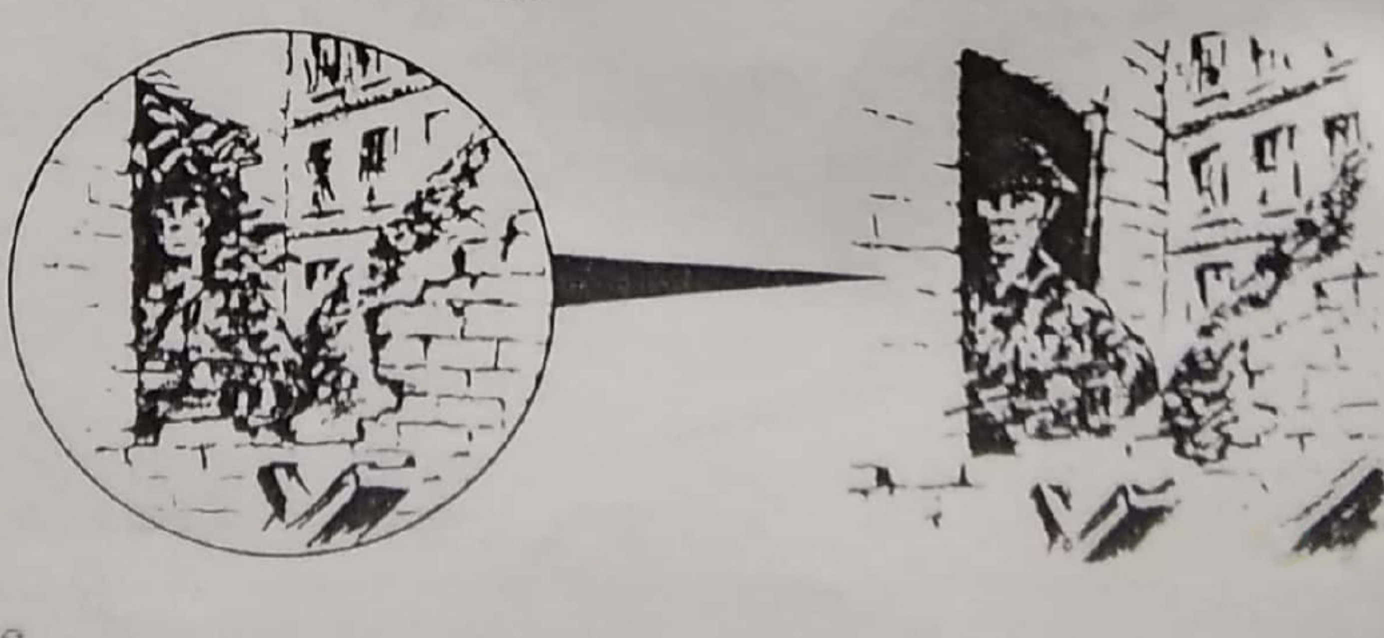
நிழல். ... உன்னைவிடப் பெரிய பொருளின் நிழலுள் மறைந்து கொள்.



கருநிழலுருவம் .... வானவிளிம்பில் நிற்காதே



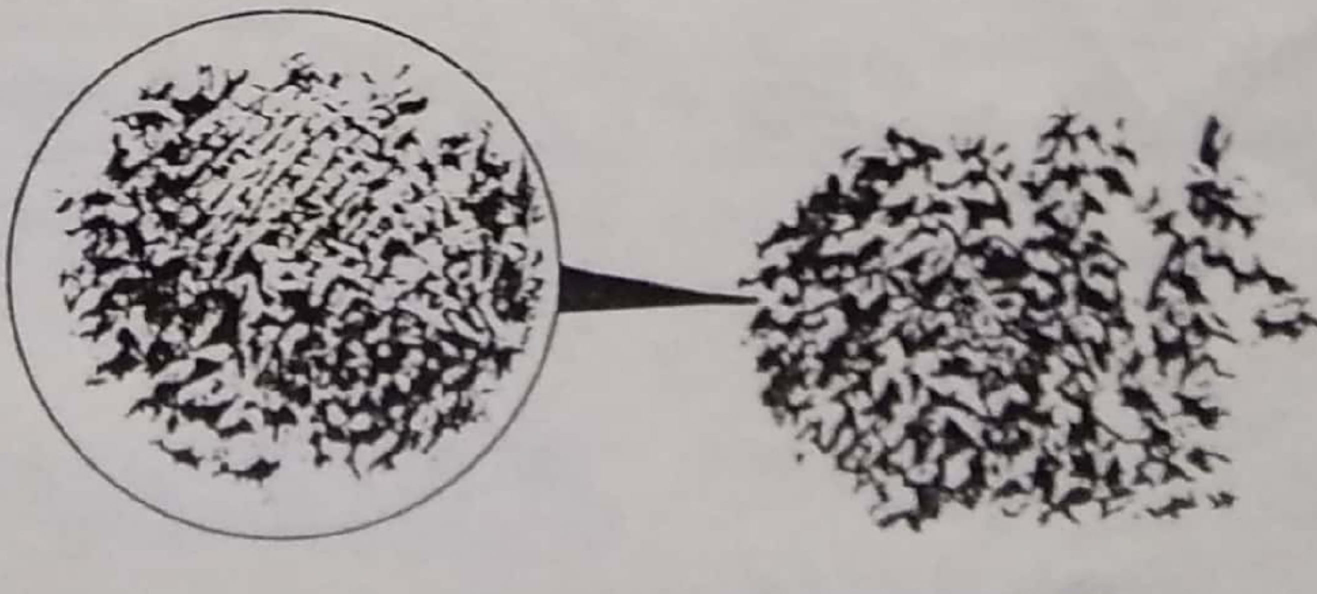
மேல்பரப்பு..... உனது சுற்றாடலுக்கு வித்தியாசமானவனாகத் தோற்றமளிக்காதே.



இடைவெளிவிட்டுச் செல்லுதல்......பரந்து செல்லவும். அவ்வாறு செல்லும்போது குறித்த ஒழுங்கைப் பேணவேண்டாம்.



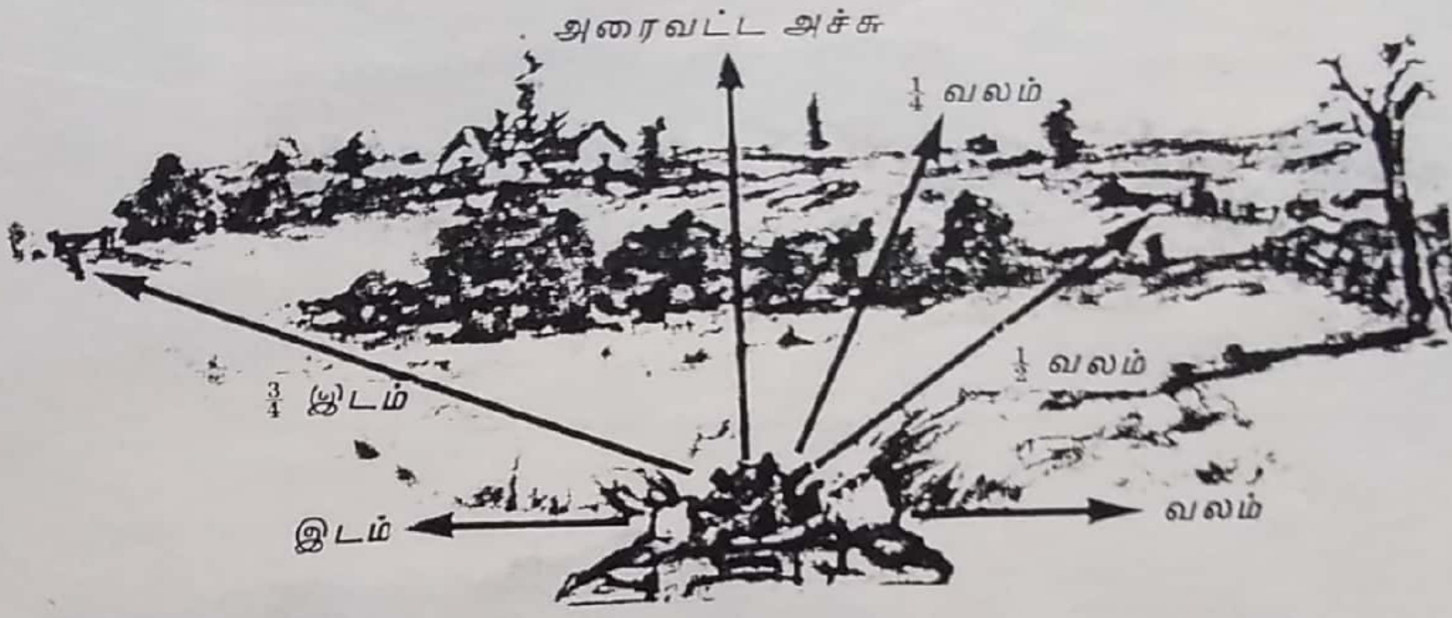
அசைவு...... கவனமாக அசைந்து செல்லவும்.



எதிரி உன்னைக் காணாதவாறு ஒளிந் திருந்து, நீ பார்க்க வேண்டும்.

இலக்கை அடையாளம் காணுதல்

சுடும்போது சரியான இலக்கினையே குறிபார்த்தல் வேண்டும்.

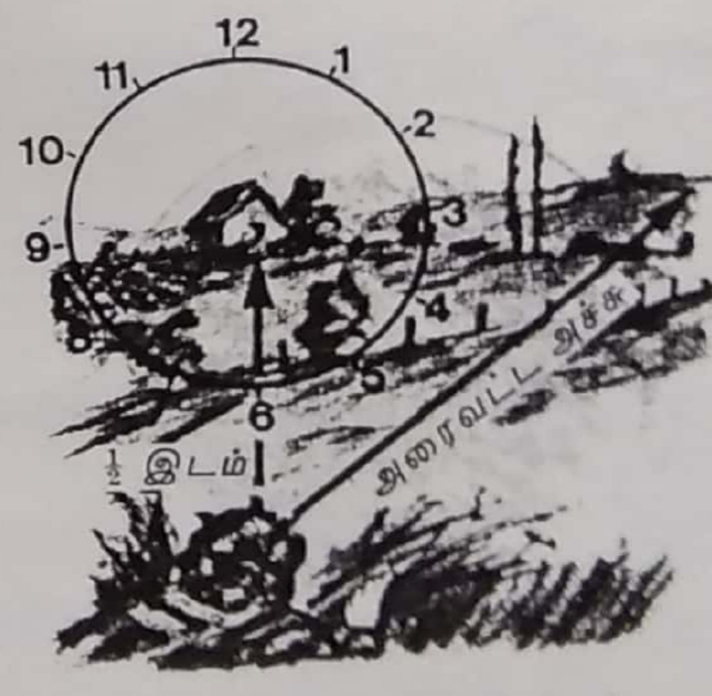


தெளிவான இலக்குகள்
'300 — ¾ இடம் — படலை.'

தெளிவு குறைந்த இலக்குகள்
'300 — ½ வலம் — படலை சிறிது வலம் — வேலிக்கட்டை.'

கடின இலக்குகளுக்கு மணிக்கூட்டு முறையைப் பயன்படுத்தவும்.





'300 - அரை இடம் - வீடு - வலம் - 3 மணி - சிறிய பற்றை'

அல்லது

'300 - அரை இடம் - வீடு - இடம் - 7 மணி - புதர்வே

சுடுதலுக்கான கட்டுப்பாட்டுக் கட்டளைகள்

நீ அறிய வேண்டியது.

G	GROUP - எக்குழு சுடவேண்டும்.	1ம் செக்ஷன்.
R	RANGE - தூரவீச்சு (மீற்றரில்)	300
I	INDICATION - இலக்கைச் சுட்டிக் காட்டல்	அரை இடம் - மரம்
T	TYPE - சுடும் வகை	விரைந்த சூடு

சுடுவதற்கான கட்டளையின் விபரங்களானது இலக்கின் வகையில் தங்கி உள்ளது.

சுருக்கமான கட்டளைகள்.

‘குறிகாட்டிகளில் கவனம் செலுத்தாதே! - கால் இடம் - விரைந்த சூடு’

முழுமையான கட்டளைகள்

சுடும் குழு - 400 - வலம் - வீட்டு வாசல் - பொழிந்து தள்ளுங்கள்.

தாமதமான கட்டளைகள்

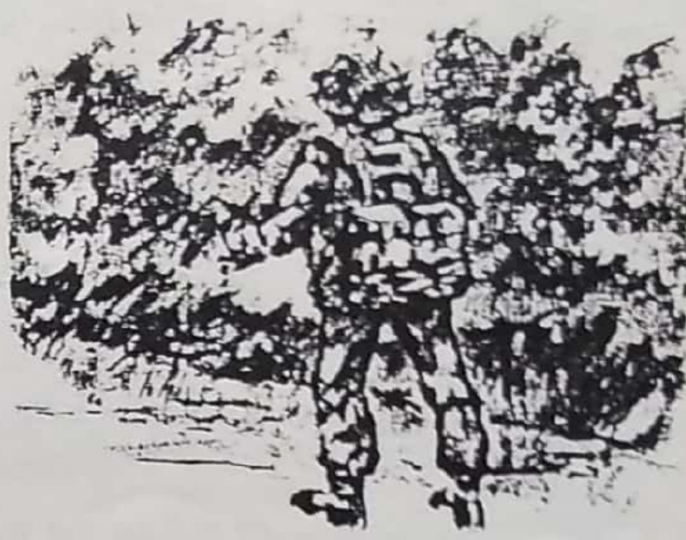
‘3-ம் செக்ஷன் - 200-கால்வலம் - குறுங்காடு-எதிரி தென்படும் போது விரைந்து சுடுங்கள்.’
(எதிரி தென்படும்போது ‘சுடுங்கள்.’)

பிரத்தியேகக் கட்டளைகள்

‘3-ம் செக்ஷன் - 200 - சிறிது இடம் - குறும்பற்றைகள் - எதிரி அப்பகுதியில் உள்ளான் - கண்காணித்துச் சுடுங்கள்.

களத்தில் அசைந்து செல்லுதல்.

நீ எதிரிக்கு அண்மையில் இருக்கும் போது உனது அசைவுகளை எதிரி பார்ப்பதை விரும்பமாட்டாய். எனவே மறைவுகளைப் பயன்படுத்து.



மறக்காதே

● புதர் வேலிகளையும், சுவர்களை யும் மறைவுகளாகப்பாவிப்பதற்கு

● குறுகிய புதர் வேலிகளின் பின்னே குரங்கு நடையில் (முழந்தாள்களாலும், இரு கை களாலும் தவழுதல்) செல்வதற்கு



● புல் வெளிகளிலும், மிகக் குறுகிய மறைவுகளிலும் சிறுத்தை ஊர்வில் போவதற்கு.



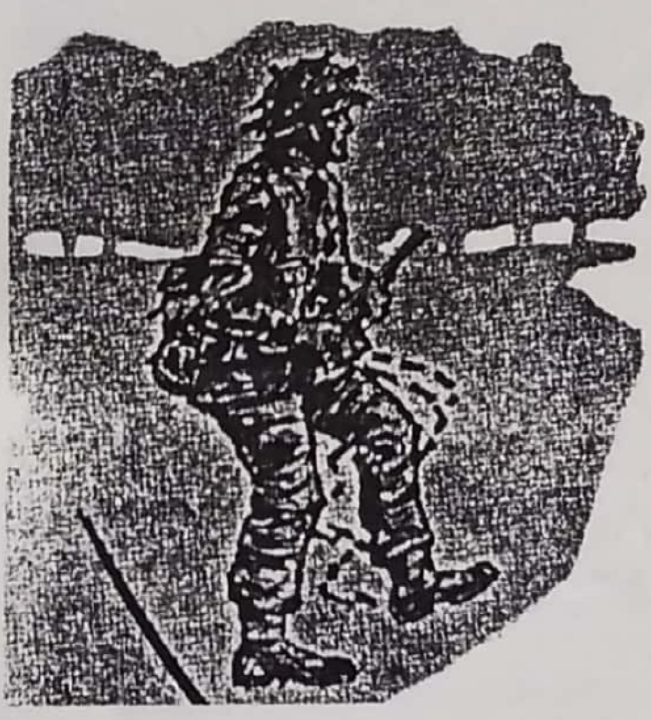
● மேட்டு நிலங்களை அல்லது வானவிளிம்புகளைக் கடக்கும் போது உருண்டு போவதற்கு



எப்போதும் சத்தமின்றி அசைந்து செல்
உனது ஆயுதங்களில் சேறு படியா மல் வைத்திரு

இரவில் அசைந்து செல்லுதல்

பகலில் அசைந்து செல்லும் முறைகள் இரவில் பொருத்த மற்றவை. எனவே அவை அதற்குத் தகுந்தவாறு மாற்றி அமைக்கப்பட வேண்டும்.



பேய் நடை

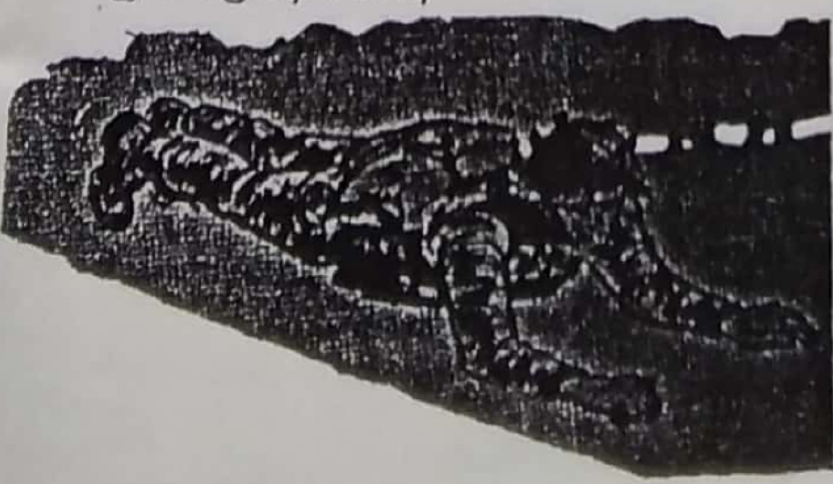
- ஒவ்வொரு காலையும் உயர்த்தி காலால் முன்னேக்கித் துளாவிப் பார்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு காலையும் திரும்ப வைக்குமுன் பாதுகாப்பான தரையாவென கால் விரல்களால் மெல்லத் தொட்டு உணருதல் வேண்டும். முழந்தாள்களை சிறிது மடிந்த நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

பூனை நடை

- கால்களாலும், கைகளாலும் தவழ்ந்து செல்லுதல். உன் முன்னுலுள்ள நிலத்தில் ஏதாவது தட்டுப்படுகிறதா எனத் தடவிப் பார். பின்னர் கை தடவிய இடம் நோக்கி முழந்தாளை நகர்த்து.



பூனைக்குட்டி ஊர்வு



- இவ்வூர்வில் எவ்வித ஒலியும் எழாது. ஆயினும் மெல்லவே நகரலாம், களைப்பையும் தருவது.

வயிற்றுப் பக்கமாகப் படுத்துக் கொண்டு முன்னேக்கித் துளாவிப் பார். பின்னர் முன் கைகளாலும், கால் விரல்களாலும் உடலைத் தாங்கியவாறு உயர்த்தி உந்தி முன்னேறியபின் உடலைப் பதித்தல் வேண்டும்.

இரவில் சத்தங்கள்



இரவில் நீ பார்ப்பதைவிட அதிகம் கேட்கிறுய். நின்று உன்னிப்பாகக் கேள். தரையில் படுத்துக் கொள். ஏதாவது ஒலியைக் கேட்டால் உறைந்து போனது போல் நின்று விடு.

நினைவில் கொள்.

இரவில் அசைந்து செல்லுதல்.

அமைதியைப் பேணு ...	ஒலியை எழுப்பக்கூடிய வகையில் கருவிகளைத் தளர்வாக அணியாதே!
கவனமாக அசைந்து செல்...	பேய் நடை, பூனை நடை, பூனைக்குட்டி ஊர்வு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்து!
சரியான பாதையைத் தேர்ந்து கொள் ...	காய்ந்த செடி கொடிகளின் மீது காலை வையாதே!
கிடைக்கக் கூடிய மறைப்புகளைப் பயன்படுத்து ...	கிளரொளி வெடிகுண்டுகள் இரவைப் பகலாக்குகின்றன.

இரவில் உற்றுக் கேட்டல்

காதுகளைப் பாவியுங்கள் — ஒலி வந்த திசை நோக்கி அவற்றைத் திருப்புங்கள்.

அப்பகுதியில் மனிதர்கள் நடமாடுவதாக உணர்ந்தால் காதைத் தரையோடு வைத்து உற்றுக் கேளுங்கள்



இரவுப் பார்வை

இரவில் நாம் பார்க்கலாம் - ஆனால்



நினைவில் கொள்

எமது கண்கள் இருட்டுக்குப் பழகிக்கொள்ள 30 நிமி. பிடிக்கிறது.

பகல் வேளையில் பார்ப்பதைவிடக் குறைவாகவே பார்க்கிறோம்.

- உருவங்களைப் பார்க்கிறோம் — ஆனால் விபரங்கள் தெரிவதில்லை.
- நாம் வானவிளிம்புகளையும், கரு நிழலுருவங்களையும்பார்க்கிறோம்.
- நாம் அசைவுகளையும் பார்க்க முடியும்.

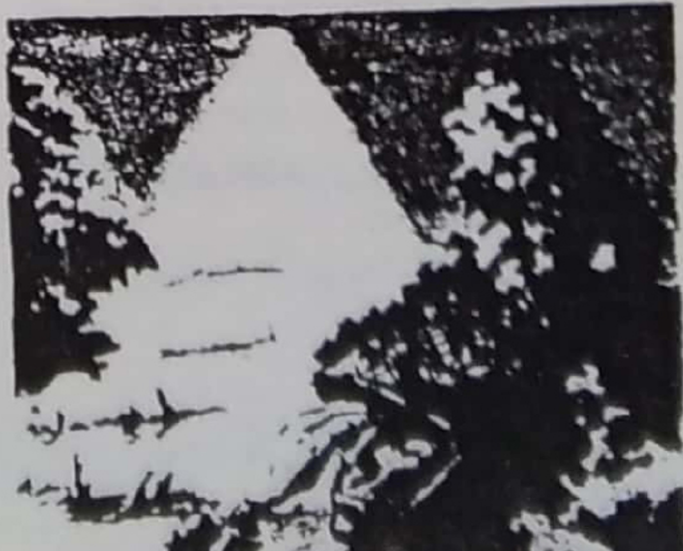
பிரகாசம் பொருந்திய ஒளி உனது இரவுப் பார்வையைக் கெடுத்துவிடும்.

கிளர் ஒளியின் வெள்ளத்துள் நீ அகப்படும்போது வெட்டவெளியில் இருந்தால் உடனே தரையில் படுத்து மறைவு எடுத்துக்கொள். காட்டினுள் என்றால் உறைந்து போய் நில்.

கிளரொளியைப் பார்க்க நேர்ந்தால்

விரைவாக ஒரு கண்ணை மூடி உனது இரவுப் பார்வையைப் பாதுகாத்துக் கொள்.







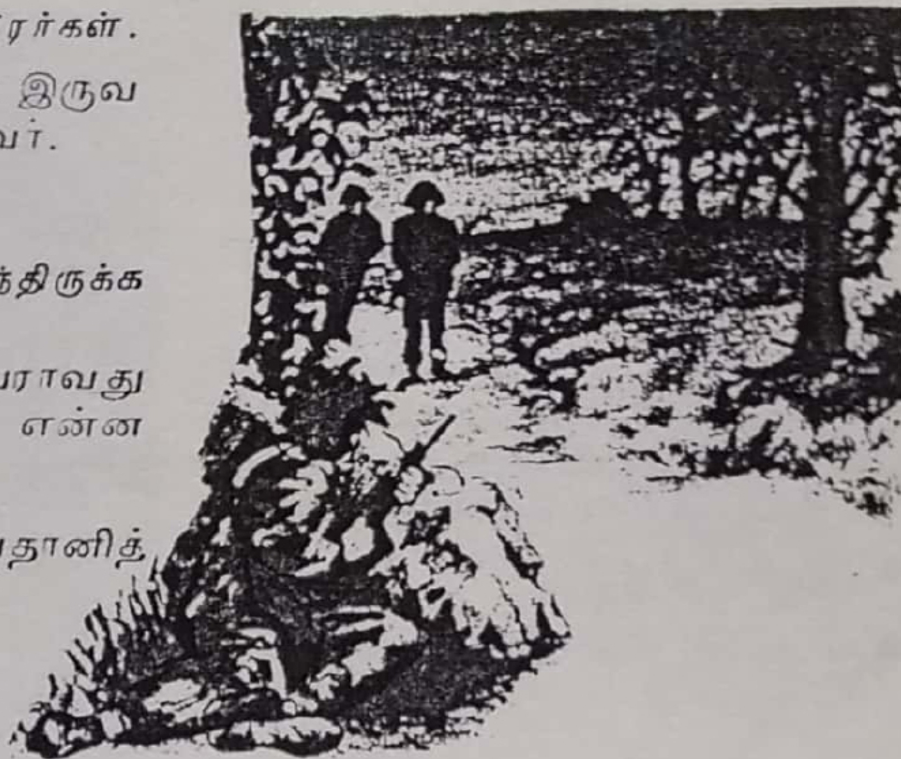
ஒரு காவல்வீரன் தனது படைப்பிரிவின் கண்போன்றும், காது போன்றும் விளங்குகிருன். அவன் தனது கடமையைச் சரிவரச் செய்தால் அவனது படைப்பிரிவு ஆபத்து இன்றியும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும்.

நீ காவல் கடமை ஆற்றும்போது பின்வரும் விடயங்கள் பற்றி நிச்சயப்படுத்திக் கொள்.

- உனக்குரிய கட்டளைகளை நீ நன்கு புரிந்துள்ளாய்.
- உனது காவல் நிலையத்தை ஆளோ அல்லது வாகனமோ அணுகினுல் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீ அறிந்துள்ளாய்.
- அபாய அறிவிப்பை எவ்வாறு எழுப்புவது என்பது பற்றி நீ அறிந்துள்ளாய்.
- உனக்கு ஏதும் புரியாவிட்டால் நீ கேள்விகள் கேட்டு விளங்கிக் கொள்கிருய்.

இரவில், களத்தில் காவல் வீரர்கள்.

இரவில் காவல் வீரர்கள் இருவராகக் கடமையில் ஈடுபடுவர்.



காவல் வீரர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்

காவல் நிலையத்தை எவராவது அணுகினால் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்.

எப்பிரதேசத்தை அவதானித்தல் வேண்டும்.

கடவைச் சொல்.

எதிரி அண்மையில் இருக்கும் போது காவல் வீரர்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

எதிரி இருக்கும் திசை.

எமது அண்மைக் காவல் நிலையங்கள் எங்குள்ளன.

தற்காப்பாகச் சுடுமாறு அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் சமிக்கைகள்.

முன்னே உள்ள நிலக்குறிப்புகளின் பெயர்கள்.

அவர்களது காவல் நிலையங்களுக்கு ஊடாகவோ அல்லது அருகாகவோ வரக்கூடிய அவர்களது ரோந்துகள்.



சவால் விடுதல் எவ்வாறு?



- யாரும் நடமாடுவதை நீ கண்டால், உனது படையினராக இருக்க முடியாது என சந்தேகம் தோன்றினல் செக்ஷின் தலைவரை உஷார் படுத்து.
- 'நில், யார் அங்கே போகிறது? அடையாளம் காணுவதற்கு ஒருவனை முன்னுக்கு அனுப்பு!' என்று சொல்ல வேண்டும்.
- அவனை நிறுத்து
- கடவைச் சொல்லின் பாதியைச் சவால் விடு.

செயல்.

நேசப் படையினரை உனது பகுதியினூடாக ஒவ்வொருத்தராகப் போக விடு.

எதிரிப்படை என்றுல் செக்ஷன் சுடுதலை மேற்கொள்ளும்.



சிறு உத்திகள்

சுரிகுழல் துப்பாக்கி செக்ஷனின் அணிவகுப்புகள்

சுரிகுழல் துப்பாக்கி செக்ஷனில் நீ ஒரு வீரனாக இருக்கும்போது, அச்செக்ஷனின் ஒரு பகுதியாக அசைந்து செல்கிறாய். நீ எவ்வாறு அசைந்து செல்கிறாய் என்பதை ஆறு விடயங்கள் தீர்மானிக்கின்றன.

- நீ கடக்கின்ற நிலத்தின் அமைப்பு.
- எதிரியின் சூடு வரக்கூடிய திசை.
- எவ்வளவு தூரம் உன்னால் பார்க்க முடியும்.
- அச்செக்ஷனை எவ்வாறு சிறந்த விதமாக கட்டுப்பாட்டுள் வைத்திருக்க முடியும்.
- அதிகூடிய விளைவைத் தர வல்ல துப்பாக்கிச் சூட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவை.
- வானப் பகுதியானது யாருடைய கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது.



நீ எவ்வாறு அசைந்து செல்லலாம்

ஒரு வரிசை

பின் வரும் காரணங்களுக்காக நல்லது.

- புதர்வேலியின் அருகாலோ அல்லது காட்டின் ஓரத்தாலோ அசைந்து செல்லும்போது
- கட்டுப்படுத்தலாம் - விசேஷமாக இரவில்
- எதிரியின் பக்கவாட்டுச் சுடுகையின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.



ஆனால்:

- முன்னோக்கிச் சுடுதல் இதில் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

அல்லது

வரிசைகள்

பின் வருவனவற்கு நல்லது:

● அசைந்து செல்லுதலைக் கட்டுப் படுத்தலாம்.

● இரவில் அசைந்து செல்வது.



ஆனால்:

● எதிரியின் சூட்டுக்கு நல்ல இலக்காக அமையும்.

அல்லது

அம்புத் தலை

பின் வருவனவற்கு நல்லது:

● வெட்டவெளியான தரையில் அசைந்து செல்வது.

● எதிரியின் முன்பக்கத் தாக்குதலுக்கு எதிராக தாக்கமான சூட்டினை மேற்கொள்வது.



ஆனால்:

● கட்டுப்பாட்டுள் வைத்திருப்பது கடினம். விசேஷமாக பக்கவாட்டில் எதிரியால் தாக்கப்படும் போது.

அல்லது

அகன்ற நிரை

பின் வருவதற்கு நல்லது:

● எதிரியின் நிலைகளைத் தாக்குவது.



ஆனால்:

● அசைந்து செல்லுதலைக் கட்டுப்படுத்தல் கடினம்.

நினைவில் கொள்.

செக்ஷன் அணிவகுப்பில் நீ அசைந்து செல்லும்போது:

● உனது செக்ஷன் தலைவரின் கைச் சமிக்கைகளை அவதானித்தல் வேண்டும்.

● உனது இரு பக்கங்களிலுமுள்ள வீரர்களோடு தொடர்பினை வைத்திரு. ஆனால் அவர்களோடு மிக நெருக்கமாக நிற்காதே!

● அமைதியைப் பேணி கட்டளைகளுக்குக் காதைச் செலுத்தல் வேண்டும்.

● அணிவகுப்புக்குரிய சரியான நிலையினை எப்போதும் பேணவேண்டும்.

● அவதானமாக இருக்கவேண்டும்.

எப்போதும் செக்ஷனின் புது அணிவகுப்பு மாற்றத்திற்குத் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

களச் சமிக்கைகள் (நடக்கும்போது)



செக்ஷனில் அசைந்து செல்லும்போது உனது செக்ஷன் தலைவரை அவதானித்தவாறு வரல் வேண்டும். அவர் உனக்கு ஏதாவது கட்டளையை இடலாம்.

எப்பொழுதும் அவரால் சத்தம் போட்டுச் சொல்ல முடியாது— எனவே அவரது கைச் சமிக்கைகளை நீ புரிந்துகொள்ள வேண்டும்



நில்லுங்கள்



முன்னேறுங்கள் அல்லது பின்தொடருங்கள்.



என்னை நெருங்கி வாருங்கள்



இரட்டையாக



மெதுவாக



தரையில் படுங்கள்



திரும்பிச் செல்லுங்கள் | முன்பிருந்தது போல் | எதிரி காணப்படுகிறான் | எதிரிகாணப்படவில்லை



தாக்குங்கள் | மேலே அசைந்து செல்லுங்கள் | இடது கைப் பக்கவாடு ஆகுங்கள்



அகன்ற நிரை | அம்புத் தலை | ஒரு வரிசை | பக்கதோற்றம் | முன்தோற்றம்



களச் சமிக்கைகள் சரியான நேரத்தில் சரியான இடத்தில் இருப்பதற்கு உனக்கு உதவுகின்றன.

எதிரியை நோக்கி முன்னேறுதல்

ஒரு பிரதேசத்தின் ஊடாக முன்னேறும்படி ஆணையிடப்பட்டால், செல்லுமிடம் உனக்குத் தெரியுமா என உறுதிப்படுத்திக்கொள். பின்னர் மிகச் சிறந்த பாதையைத் தெரிந்துகொள்.

நினைவில் கொள்

புறப்பட முன்னரே, பாதைகள் திட்டமிடப்படல் வேண்டும். வரையறுக்கப்பட்டதாக அல்லது படி முறையில் ஒரு அவதான நிலையத்திலிருந்து இன்னொன்றுக்கு அசைந்து செல்லவேண்டும்.

நீ செல்லும் திசையை அடிக்கடி பரிசீலித்துப் பார்க்க வேண்டும்—சரியான பாதையில்தான் செல்கிறாயா என்பதை நீ அறியவேண்டும்.

எதிரி உன்னைக் காணாதவாறும் ஆனால் நீ அவனைக் காணக் கூடியவாறும் அசைந்து செல்லல் வேண்டும்.



சிறந்த ஒரு பாதையானது —

- எதிரி உன்னைக் காணாதவாறு, நீ எதிரியை அவதானிக்கக் கூடிய இடங்களைக் கொண்டிருக்கும்.

  எதிரியை நோக்கி கண்மூடித்தனமாகச் செல்லாதே!



- சுடுவதற்கேற்ற நல்ல நிலைகளைக் கொடுக்கும். தேவை ஏற்படின் சுடக்கூடியவாறு தயார் நிலையில் நீ இருக்க வேண்டும்.



- எதிரியின் தாக்குதலிலிருந்து பாதுகாப்பை அளிக்கும்.
- எதிரி உன்னைக் காணாதவாறு அசைந்து செல்ல வழி விடும்.



- சதுப்பு நிலம் போன்ற கடக்கமுடியாத தடைகளையோ, வெட்டவெளிப் பிரதேசங்களையோ கொண்டிராது.



ஆயுதப் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தாதவன் மிக ஆபத்தான போர் வீரனாகும்.

அவன் தனது நண்பர்களுக்கு சாவையும், அழிவையும் ஏற்படுத்தலாம்.

எப்போதும் :

- சுரிகுழல் துப்பாக்கியின் குழலை ஆபத்தற்ற திசையை நோக்கி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

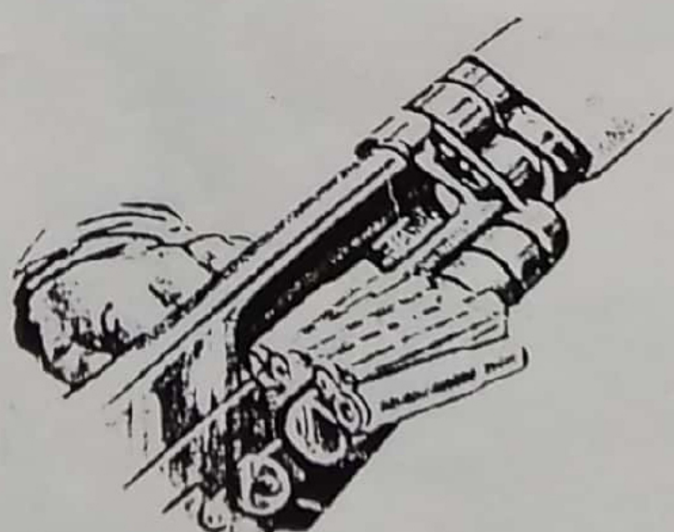


தோட்டாவை ரவையறைக்குள் ஏற்றும்போது :

- சுரிகுழல் துப்பாக்கியை கையில் எடு
- தோட்டாவை வெளியேற்றும் பயிற்சியைச் செய்
- தோட்டாவை உள்ளேற்றும் பயிற்சியைச் செய்.

ஒருபோதும் :

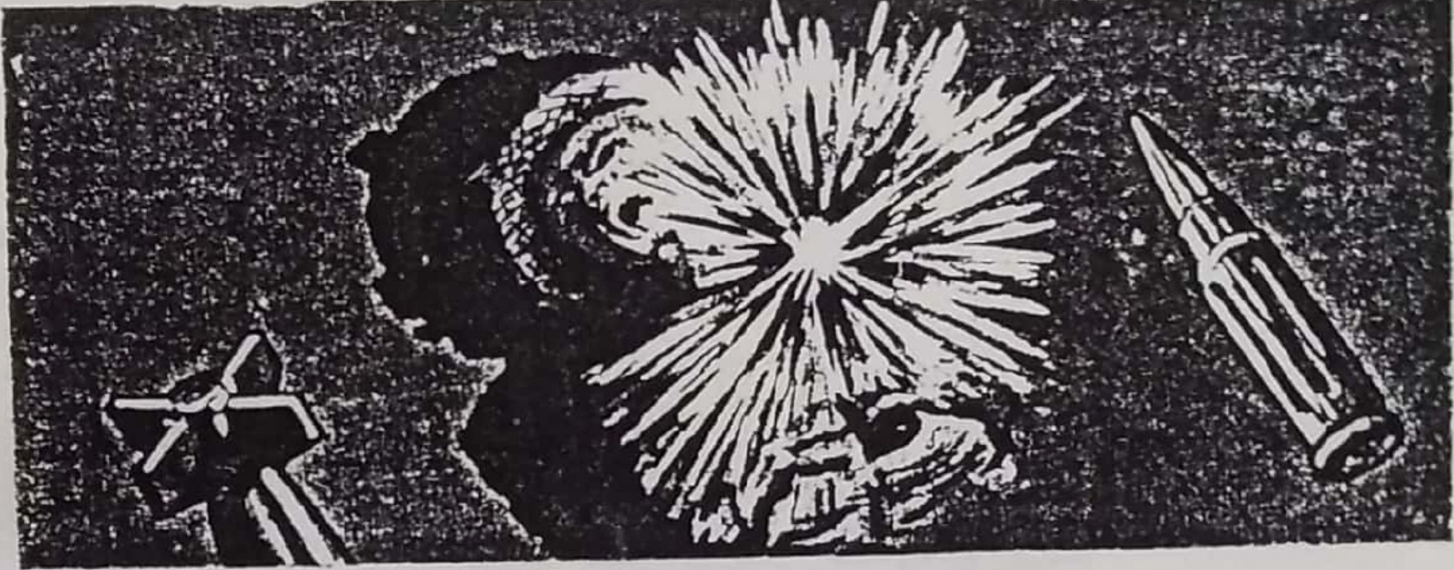
- விசைவில்லையோ அல்லது காப்பு நெம்பையோ அசைத்து விளையாடக் கூடாது. வேடிக்கைகாகத் தானும் சுரிகுழல் துப்பாக்கியின் குழலை எவரையும் நோக்கி நீட்டுதல் கூடாது.



சுரிகுழல் துப்பாக்கியைக் கையளிக்கும் போது :

- தோட்டாவை வெளியேற்றும் பயிற்சியைச் செய்.
- ரவையறை வெறுமையெனக் காட்டு.





- கிளரொளிக் குண்டுகளுடன் ஒருபோதும் விளையாடாதே!
- பழுதடைந்த தோட்டாக்களை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாதே!
- வெற்று வெடி பொருட்களையும், நிஜ வெடி பொருட்களையும் கலந்து ஒருபோதும் பாவியாதே!
- குறைபாடுகளை அறிவி!

சுரிகுழல் துப்பாக்கி

- சுவரோடோ அல்லது வாகனத் தோடோ சாத்தி வையாதே!
- கையிலே பிடித்திரு!
- சரியான முறையிலே ஆயுதத்தை கிடத்திவை!
- நடைமுறைச் சாத்தியமான வேளையில், துப்பாக்கியிலிருந்து தோட்டாவை வெளியேற்றிப் பாதுகாப்பாக வைத்திரு!

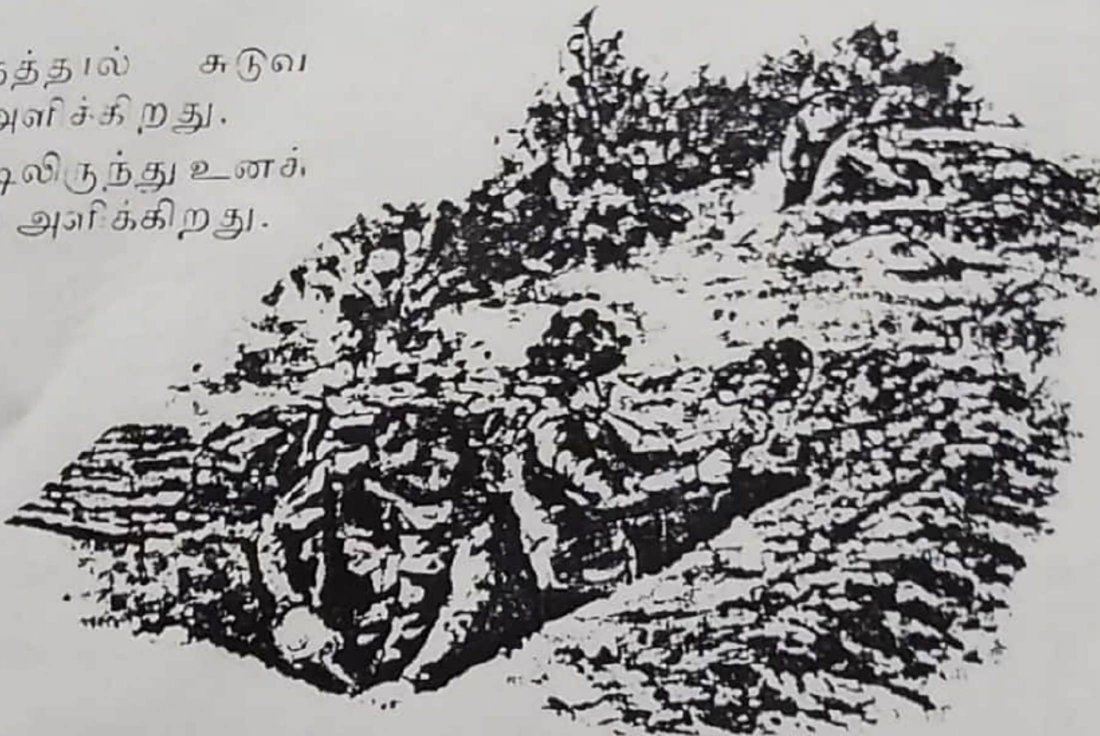


ஆயுதங்களைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளுதல் சிறந்த ப்யிற்சிகள், நம்பிக்கை, உஷார் நிலை ஆகியவற்றில் தங்கி உள்ளது.

பதுங்ககழிகள்

ஒரு நல்ல சுடுதல் பதுங்ககழி யானது:-

- உனது ஆயுதத்தால் சுடுவதற்கு வசதியை அளிக்கிறது.
- எதிரியின் சூட்டிலிருந்து உனக்குப் பாதுகாப்பை அளிக்கிறது.



நீ எதிரிக்கு அண்மையில் இருக்கும் போதும், 2 மணித்தியாலங்களுள் அங்கிருந்து அசைந்து முன்னேற முடியாமல் இருக்கும் போதும் ஒரு பதுங்ககழி வெட்டப்படவேண்டும்.

ஆயினும், உனது பதுங்ககழி எதிரியால் கண்டு பிடிக்கப்படின், அது அவனது இலக்காகிறது.

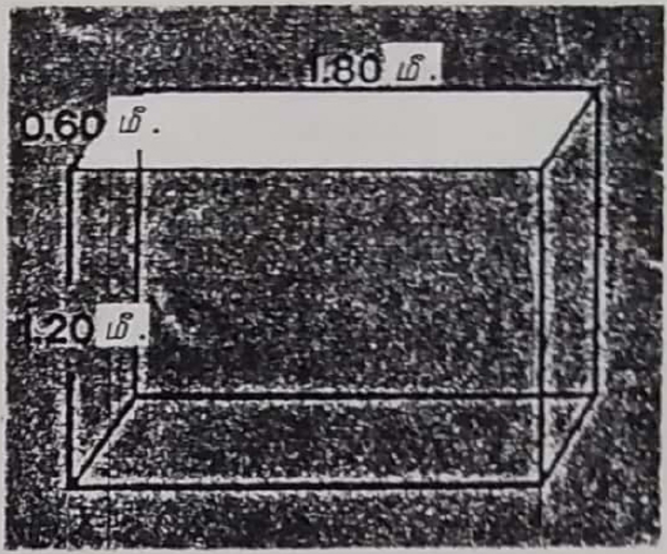
பதுங்ககழியின் வகைகள்

- சுடுதல் பதுங்ககழி (இருவருக்கான)
- சுடுதல் பதுங்ககழி (நால்வருக்கான)
- GPMG பொது நோக்கு இயந்திரத் துப்பாக்கி (இலகு பாவனைக்கு) சுடுதல் பதுங்ககழி

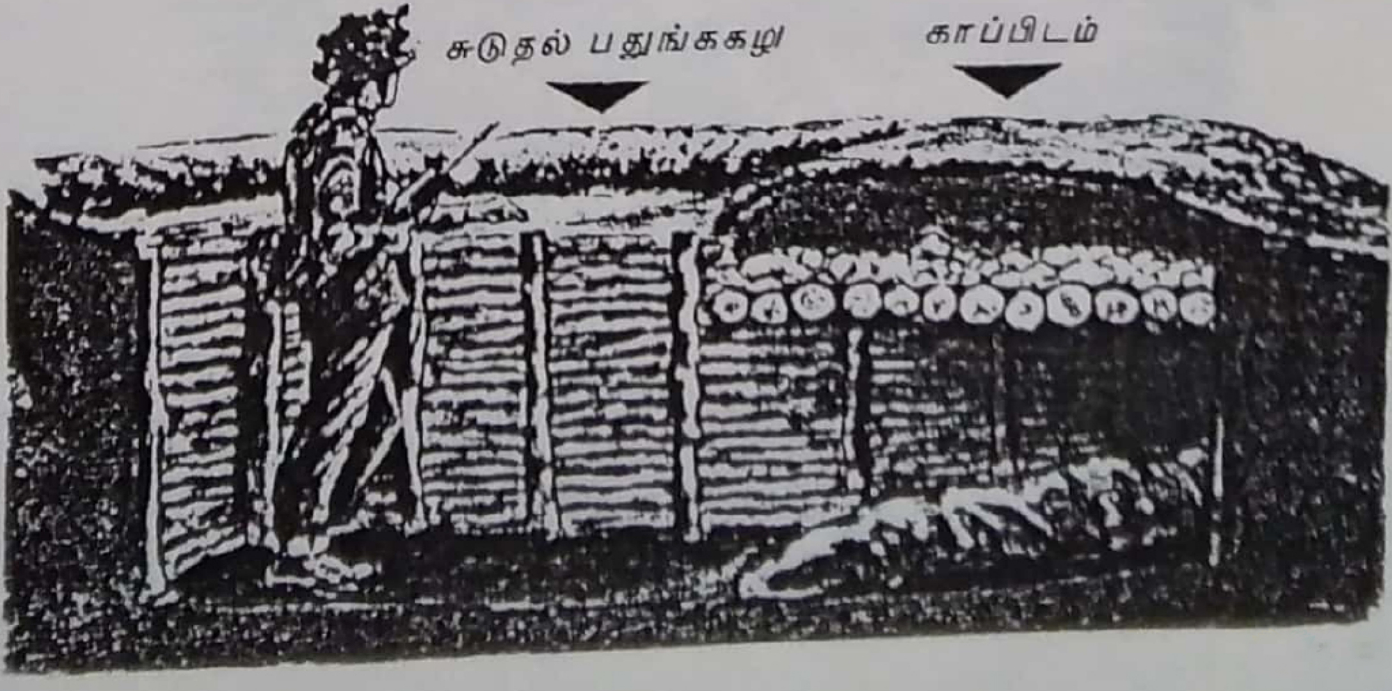


அவசியமான புள்ளி விபரங்கள்

வெட்டுக:
1.20 மீ. (4 அடி) ஆழம்
0.60 மீ. (2 அடி) அகலம்
1.80 (6 அடி) நீளம்
இவ்வாறு சுடுதல் பதுங்ககழி வெட்டப்படுகிறது.



சுடுதல் பதுங்ககழியுடன் ஒரு காப்பிடத்தை இணைத்துக்கொள்ளலாம். அது சிறிது சரிவான நிலத்தளத்தையும் தலைக்கு மேலே 0.45 மீ. (18 அங்) தடிப்பான பாதுகாப்பையும் கொண்டிருக்கும்.



இருவருக்கான சுடுதல் பதுங்ககழி

ஏனைய சுடுதல் பதுங்ககழிகளின் பரிமாணங்கள் இங்கு தரப்படவில்லையாயினும் அடிப்படையில் அனைத்தும் ஒரே மாதிரியானவையே.

பதுங்ககழிகள் :-

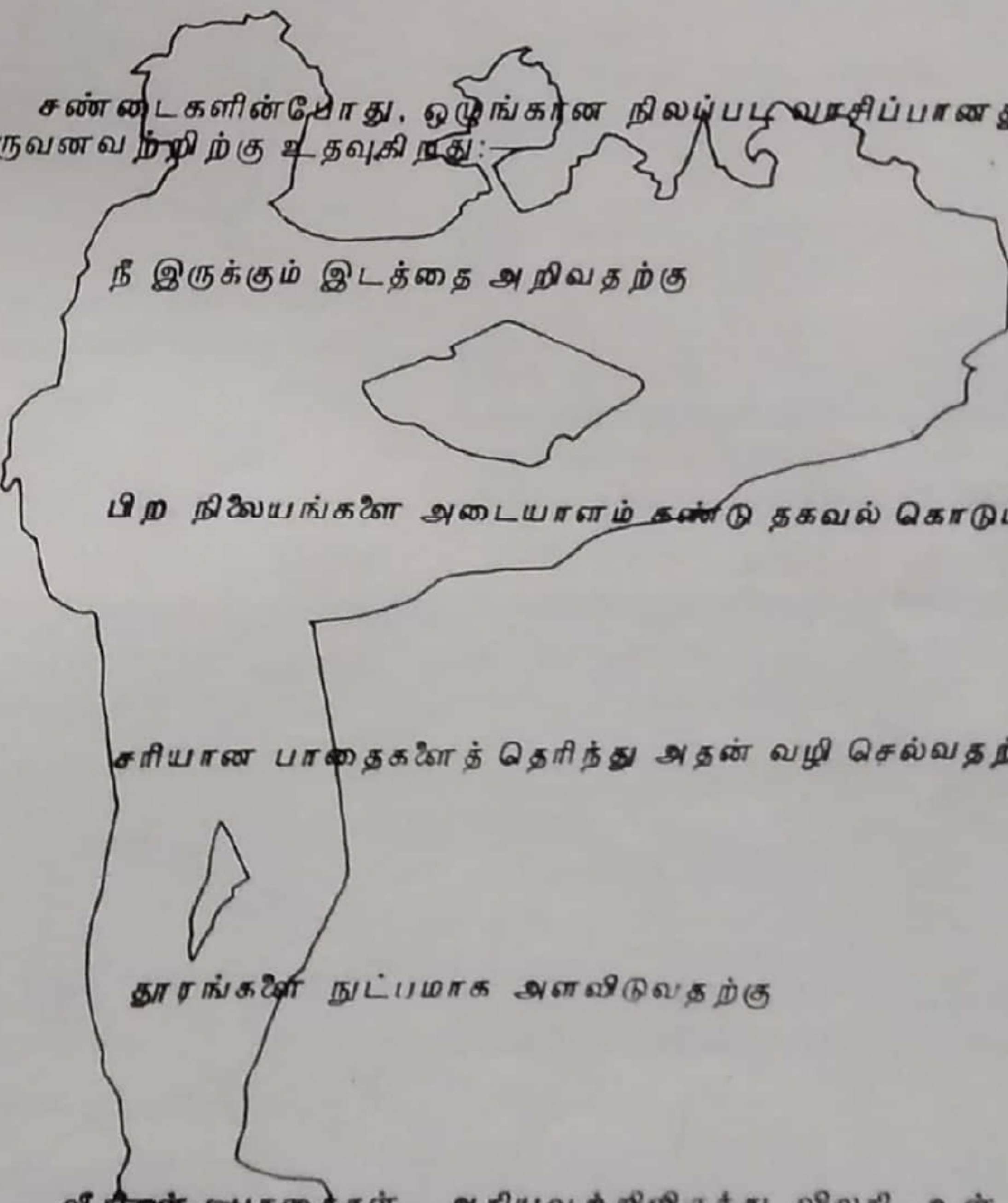
- விரைவாக வெட்டப்படல் வேண்டும்.
- சுற்றுடலிலுள்ள நிலம் போல் தோற்றமளிக்குமாறு உருமறைப்புச்செய்யப்படல் வேண்டும்.
- சுவர்கள் இடிந்துவிடாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.



உனது பதுங்ககழியிலிருந்து உனது ஆயுதத்தால் சுடக்கூடியவாறு பதுங்ககழி அமைந்து இருத்தல் வேண்டும்.

நிலப்பட வாசிப்பு

நிலப்பட வாசிப்புப் பற்றிய அடிப்படை அறிவானது, நீ இருக்கும் இடத்தையும், மற்றக் குழுக்கள் நிலை கொண்டுள்ள இடங்களையும் சரியாக அறிந்துகொள்ளவும், அறிமுகமில்லாத நாட்டில் தொலைந்துவிடாமல், வழி கண்டுபிடித்து வரவும் உதவுகிறது.



சண்டைகளின்போது, ஒழுங்கான நிலப்பட வாசிப்பானது பின் வருவனவற்றிற்கு உதவுகிறது:

நீ இருக்கும் இடத்தை அறிவதற்கு

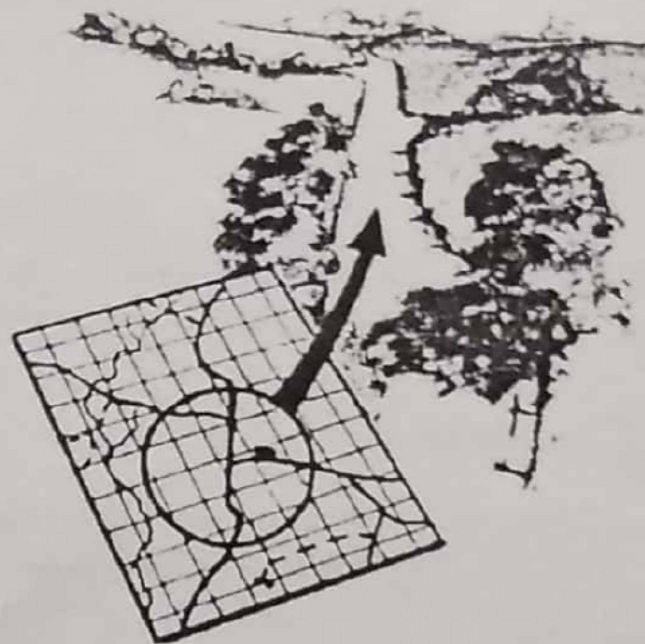
பிற நிலையங்களை அடையாளம் கண்டு தகவல் கொடுப்பதற்கு

சரியான பாதைகளைத் தெரிந்து அதன் வழி செல்வதற்கு

தூரங்களை நுட்பமாக அளவிடுவதற்கு

வீதிகள், பாதைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி, உள் பகுதிகளில் பயணம் செய்யும்போது திசையைத் தவற விடாமல் இருப்பதற்காக

நிலப்படத்தைச் சரியான நிலையில் வைத்தல்



நிலப்படத்தைச் சரியான நிலையில் வைப்பதன் மூலமே அதனை வாசிக்க முடியும். அதாவது நிலத்தில் நீ இருக்கும் இடத்தோடு, நிலப்படத்தில் நீ இருக்கும் இடம் பொருந்தி வருமாறு வைத்தலாகும். நிலப்படத்தைச் சரியான நிலையில் வைப்பதற்கு 2 முறைகள் உள்ளன.

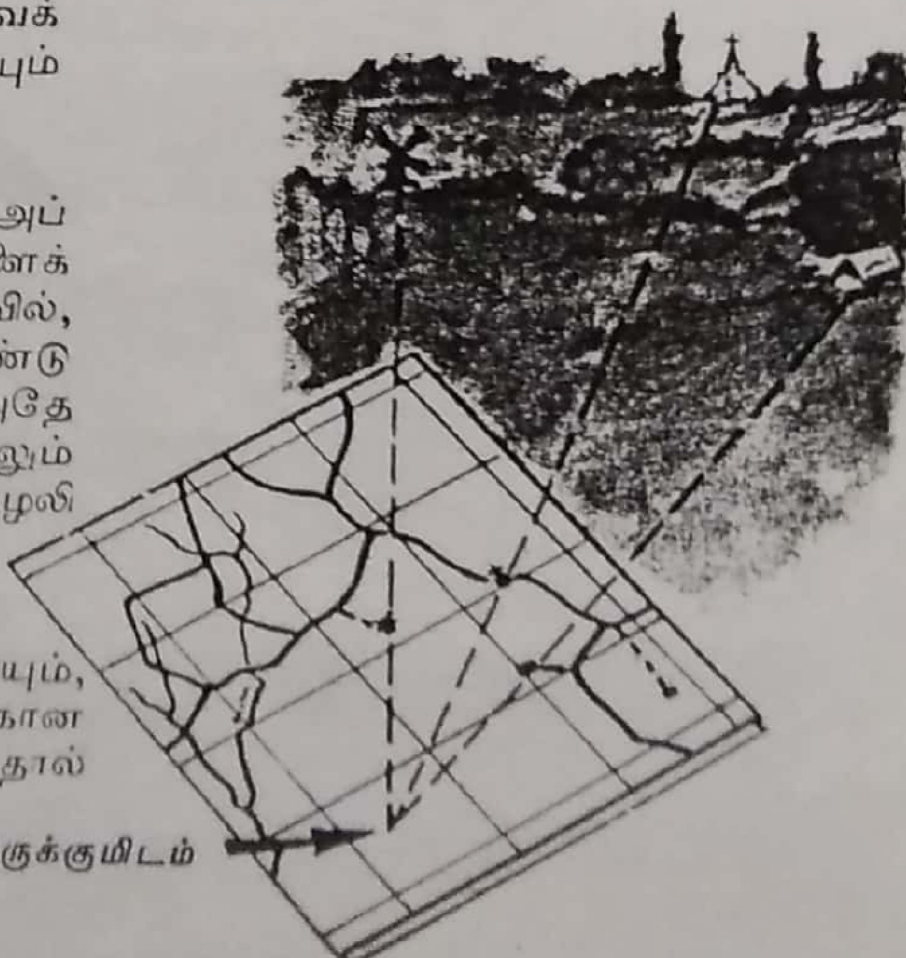
அப்பகுதியை ஆராய்வதன் மூலம்

இது எளிதான முறை. ஆனல் நீ இருக்கும் இடம் பற்றி முன்னரே ஓரளவு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

நீ ஒரு நேரான வீதியில் நின்று கொண்டிருந்தால், நிலப்படத்திலுள்ள அவ்வீதியை நீ நிற்கும் வீதியோடு பொருந்தி வருமாறு வைக்கவேண்டும்.

நிலப்படமானது சரியான திசையை நோக்கியவாறு வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதையும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

நீ வீதியில் நிற்காவிடில், அப்பகுதியிலுள்ள நிலக்குறிப்புகளைக் (காற்றாடி இயந்திரம், கோவில், பண்ணை போன்றவை) கண்டுபிடிக்க முயலவேண்டும். அதே பொருட்களை நிலப்படத்திலும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். சூழலிலுள்ள நிலக்குறிப்புகளையும், நிலப்படத்தில் அவற்றிக்கான குறியீடுகளையும் இணைப்பதால் பெறப்படும் கோடுகள் ஒரு புள்ளியில் சந்திக்குமாறு நிலப்படத்தைத் திருப்புதல் வேண்டும். அப்புள்ளியே நீ இருக்குமிடமாகும். இவ்வாறு நிலப்படம் சரியான நிலையில் வைக்கப்படுகிறது.



நீ இருக்குமிடம்

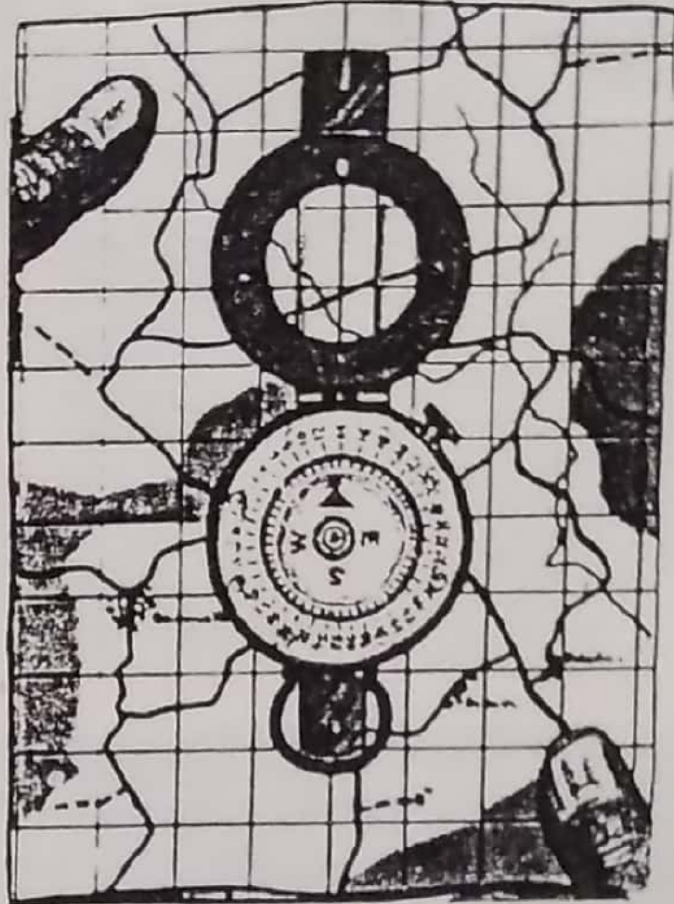
பிறிஸ்மற்றிக் திசைமானியின் மூலம்

நிலப் படத்திலுள்ள வடக்குத் தெற்கு வரைகோடும் திசைமானியின் மயிரிழையும், குறிகளும் பொருந்துமாறு, படத்தில் காட்டியவாறு வைத்தல் வேண்டும்.

வடக்கு நோக்கியவாறு இருக்கும் திசைமானியின் வடகாந்த முனையானது நிலப்படத்திலுள்ள காந்த வடக்குத் தெற்கு வரைகோட்டுடன் பொருந்திவருமாறு நிலப் படத்தையும், திசைமானியையும் சேர்த்துச் சுழற்றி ஒழுங்கு செய்யவேண்டும்.

இம்முறையைப் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பாவிக்கலாம்:-

- நிலப்படத்தில் நீ எவ்விடத்தில் இருக்கிறாய் என்று முற்று முழுதாகத் தெரியாதபோது,
- சமதரையாக இருக்கும்போது,
- இருளாகவும், புகார் நிறைந்தும் இருக்கும்போது-



நினைவில் கொள் :- **நிலப்படத்தைப் பயன்படுத்தும்போது, முதலில் அதனைச் சரியாக வைத்து நீ இருக்கும் இடத்தைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.**

நிலப்படத்தைச் சரியாக வைப்பதற்கு 2 அடிப்படை முறைகள் உள்ளன.

- **வீதிகள், கட்டிடங்கள் அல்லது வேறு பொருட்களைக் குறிப்பாக வைத்து, அப்பகுதியை ஆராய்வதன் மூலம். இது ஒரு சிறந்த முறை.**
- **பிறிஸ்மற்றிக் திசைமானி மூலம்.**

வரை கோட்டு குறிப்புகள் :-

உனது நிலையத்தையோ அல்லது பிற நிலையங்களையோ விரைவாகவும், வழுவின்றியும் நிலப் படத்தில் குறித்துக் காட்டும் தகைமை இருக்க வேண்டும். அப்படியாயின்தான் கட்டளை நிலையத்துக்குத் தகவல் கொடுக்கவோ, கட்டளை இடப்பட்டால் வேறு புதிய இடத்துக்குச் செல்லவோ முடியும்.

இதனைச் செய்வதற்கு நாம் வரைகோட்டு குறிப்பு முறையைக் (Grid Reference System) கையாள்கிறோம்.

வரைகோட்டுக் குறிப்பினைப் பார்த்தல்.

நான்கிலக்க வரைகோட்டுக் குறிப்பானது, வரைகோடுகளால் ஆன ஒரு பூரண வரைகோட்டுச் சதுரத்தைக் குறிக்கப்பயன்படுகிறது. ஒரு சதுரத்தின் இடதுபக்க மூலையில் சந்திக்கின்ற கோடுகளின் எண்களே அச்சதுரத்தின் குறிப்பு ஆகும்.

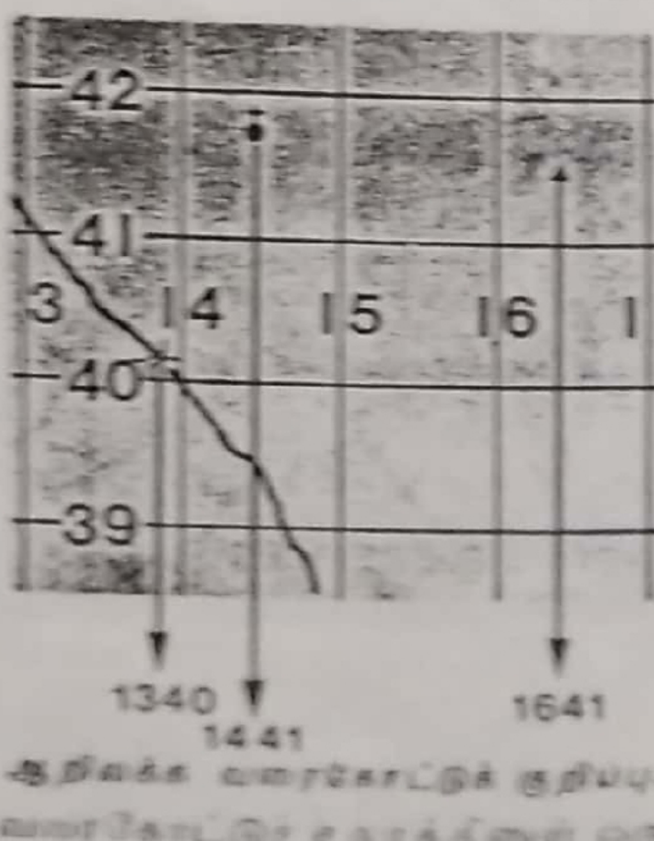


படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சதுரத்தின் வரைகோட்டுக் குறிப்பு 2915 ஆகும்.

நினைவிற் கொள்:- வரைகோட்டுக் குறிப்பில் கிடைக்கோட்டு எண்ணைத் தொடர்ந்து நிலைக்குத்துக் கோட்டு எண்ணை வாசிக்கவும்.

நாலிலக்க வரைகோட்டுக் குறிப்புகள்.

நாலிலக்க வரைகோட்டுக் குறிப்பானது ஒரு முழுமையான வரைகோட்டுச் சதுரத்தைக் குறிக்கிறது. ஒரு முழுமையான வரைகோட்டுச் சதுரத்தினுள் அடங்குகின்ற ஒரு பிரதேசத்தைக் குறிக்க விரும்பின் அல்லது அச்சதுரத்தின் உள்ளே இருக்கும் ஓர் ஒரு பொருளைக் குறிக்க விரும்பின் இம்முறையைக் கையாளலாம். உ+ம்-படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு கிறிஸ்தவ ஆலயத்தின் வரைகோட்டுக் குறிப்பு 1441 ஆகும். ஆனால் ஒரு வரைகோட்டுச் சதுரத்தில் இரண்டு கிறிஸ்தவ ஆலயங்கள் இருக்குமாயின், அவற்றில் ஒரு ஆலயத்தையே நீ குறிக்க விரும்பினால் ஆறிலக்க வரைகோட்டுக் குறிப்பைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.



ஆறிலக்க வரைகோட்டுக் குறிப்பு.
வரைகோட்டுச் சதுரத்தினுள் ஒரு புள்ளியைக் குறிப்பாகக் காட்ட இது பயன்படும். 1441 எனும் வரைகோட்டுச் சதுரத்தினுள்ளே இருக்கும் கிறிஸ்தவ ஆலய ஆட-

வரைகோட்டுக் குறிப்பு 145417 ஆகும்.

மூன்ருவது இலக்கமாகிய 5ஐயும், ஆருவது இலக்கமாகிய 7ஐயும் பெறுவதற்கு அந்த வரைகோட்டுச் சதுரத்தைக் கிடையாகப் 10 தடவையும், நிலேக்குத்தாகப் 10 தடவையும் பிரிக்க வேண்டும்.

பின்னர் அப்பொருளானது (கிறிஸ்தவ ஆலயம்) கிடையாகப் பிரித்த 10க் கோடுகளில் எந்தக் கோட்டிலும், நிலேக்குத்தாகப் பிரித்த 10 கோடுகளில் எந்தக் கோட்டிலும் அமைந்து இருக்கிறதென்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். இதன்மூலம் நீ மூன்ருவது, ஆருவது இலக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்கிருய்.

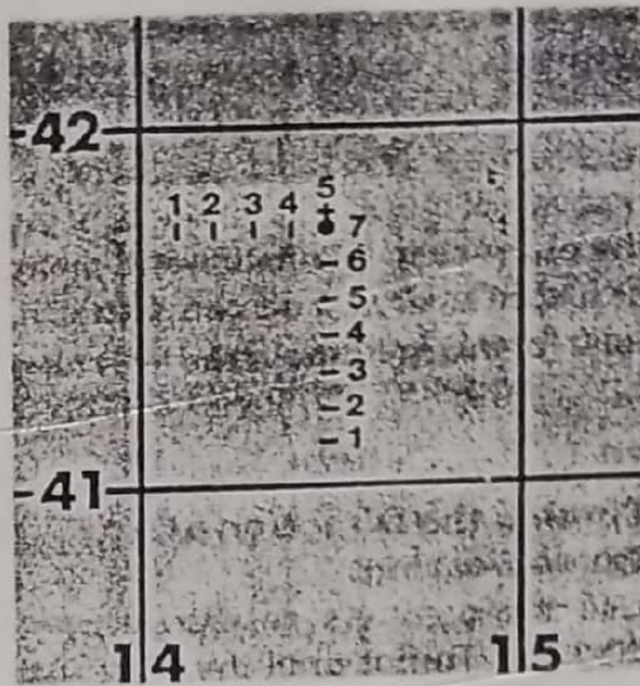
நிலப்படங்களில் நேர்கோட்டுத் தூரங்களே அளத்தல்.

நிலப்படத்தில் நேர்கோட்டுத் தூரங்களே மதிப்பிட்டு அளவிடத் தெரிந்திருத்தல் அவசியமாகும். இவ்வாறு தூரங்களே அளவிடத் தெரிந்திருத்தலானது, அண்ணளவாக ஒரு இலக்கின் தூரவிச்சையும், ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னுேர் இடத்துக்குச் செல்வதற்கான தூரத்தையும் அறிவதற்கு உதவுகிறது.

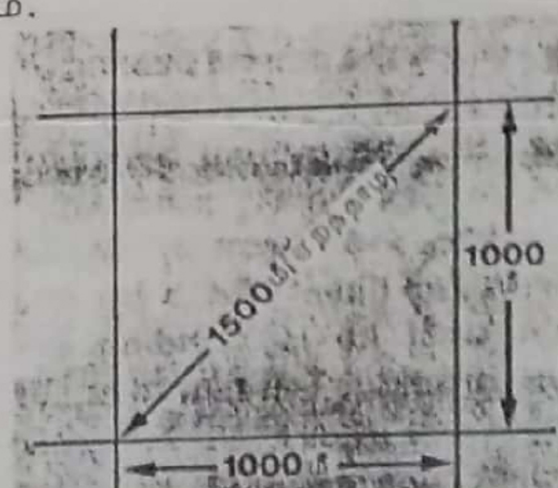
முறைகள் :

தூரங்களே மதிப்பிடல் :—

நிலப்படத்தில் வரைகோட்டுச் சதுரத்தின் ஒருபக்கம் 1 கி.மீ. ஐ அல்லது 1000 மீற்றர்களேக் குறிக்கும். அதாவது இரு வரைகோடுகளுக்கு இடைப்பட்ட தூரம் 1 கி.மீ. அல்லது 1000 மீற்றர்களாகும்.



நீ மதிப்பிடப்போகும் தூரமானது நிலப்படத்தில் (நுட்பமாக இல்லாமல்) கிழக்கு மேற்காகவோ அல்லது வடக்குத் தெற்காகவோ ஓடிருல், அதன் தூரத்தைக் கிலோ மீற்றரில் அளவிடுவதற்கு, அது கடக்கின்ற வரைகோட்டுச் சதுரங்களே எண்ணிஞல் போதுமானது. அத்தூரத்தின் இரு அந்தங்களும் வரைகோட்டுச் சதுரங்களே முழுதாகக் கடக்காமல் ஒரு பகுதியைக் கடந்து முடிந்திருந்தால், அப்பகுதிகளின் தூரங்களேயும் கணிப்பிட்டுச் சேர்த்தால்தான் முழுத் தூரம் வரும்.



நிலப்படத்தில் நேர்கோட்டுத் தூரங்களை அளவிடல்

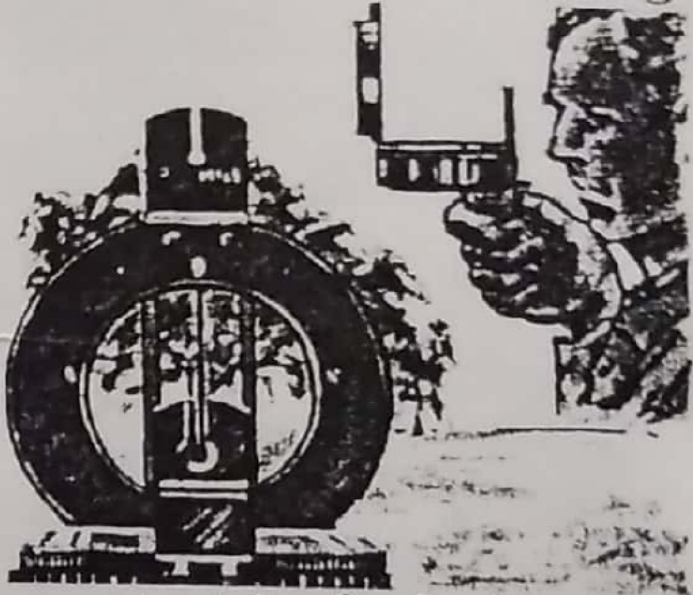
ஒரு காகிதத் துண்டின் நேரான ஓரத்தில் நிலப்படத்திலுள்ள தூரத்தின் தொடக்க, முடிவுப் புள்ளிகளைக் குறித்தல் சிறந்த முறையாகும். பின்னர் நிலப்படத்தின் கீழ் தரப்பட்டுள்ள கி. மீ. அளவிடையுடன் ஒப்பிட்டு அளந்தால் தூரத்தைப் பெறலாம். தூரத்தை நாங்கள் கி. மீற்றரிலும், மீற்றரிலும் பெறலாம். அல்லது மீற்றரில் மட்டும் பெறலாம். இம்முறையைக் கைக்கொள்ள அடி மட்டத்தையும் பாவிக்கலாம்.

ஒரு பொருளின் திசையைப் பாகையில் அறிதல்

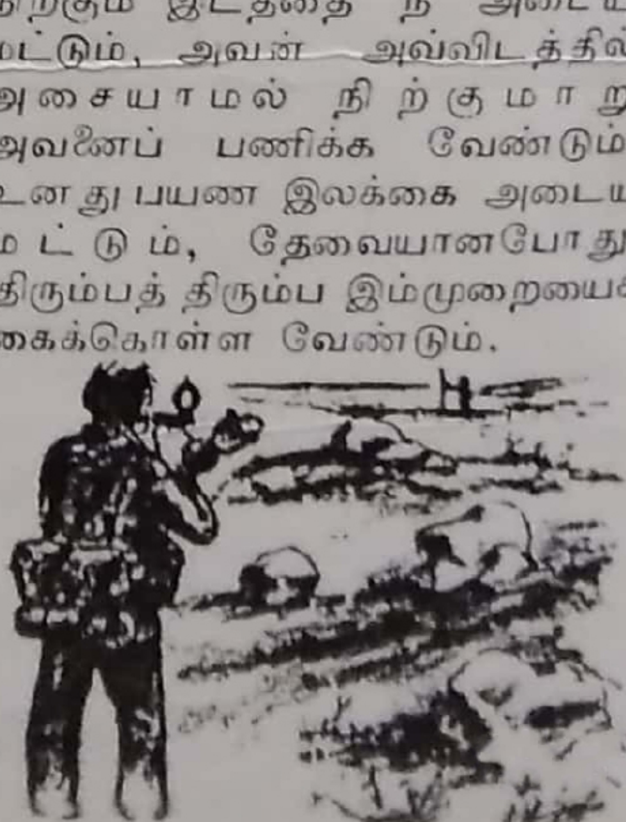
படத்தில் காட்டியவாறு திசைமானியைப் பிரயோகிக்கவும். தரப்பட்ட பாகையும் மயிரிழையும் ஒரு நேர்க் கோட்டில் வருமாறு திசைமானியைச் சுழற்றி, ஒழுங்காக்கிப் பார்த்தல் வேண்டும். அப்போது ஏதாவது ஒரு பொருள் அவ் நேர்கோட்டில் வருமாயின் அப்பொருள் அப்பாகையில் உள்ளதென்று கொள்ளலாம்.

தரப்பட்ட பாகையில் திசைமானியின் உதவியுடன் பகலில் நடத்தல்

முன்னர் காட்டியவாறே திசைமானியை உபயோகிக்கவும். தரப்பட்ட பாகையில், சில நூறு மீற்றர்களுக்கு அப்பால் ஏதாவது நிலக் குறிப்புகள் (தனித்த கட்டிடம், மரம் போன்றன) தென்பட்டால் அதனை நோக்கி நடக்க வேண்டும். இவ்வாறு செல்லும் போது, இடைக்கிடையே தரித்து நின்று, சரியான பாகையில்தான் செல்கிறோமா என திசைமானியைப் பாவித்துப் பரிசீலித்தல் வேண்டும். நல்லதொரு அடையாளப் பொருள் கிடைக்காவிட்டால் அல்லது



உனக்கும் தொலைவிலுள்ள அடையாளப் பொருளுக்கும் இடையே மறைந்த தரை காணப்பட்டால் முன்னே நூறு மீற்றர் தூரத்துக்கு ஒருவனை அனுப்பவேண்டும். அவன் சரியான பாகையில் நிற்குமட்டும், அத்தூரத்தில் அவன் இடதுபுறமாகவும், வலதுபுறமாகவும் நடக்குமாறு அவனை இயக்குதல் வேண்டும். பின்னர் அவன் சரியான பாகையில் நிற்கும் இடத்தை நீ அடையுமட்டும், அவன் அவ்விடத்தில் அசையாமல் நிற்குமாறு அவனைப் பணிக்க வேண்டும். உனது பயண இலக்கை அடையுமட்டும், தேவையானபோது, திரும்பத் திரும்ப இம்முறையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.



அடிப்படை முதலுதவி

முதலுதவியின் நோக்கம் உயிரைக் காப்பாற்றுதலாகும்.

காயம்பட்ட நேரத்திற்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுவருகின்ற நேரத்திற்கும் இடையில் காயம் பட்ட ஏராளமானோர் தேவையின்றி இறக்கிறார்கள். அதற்குரிய முக்கிய காரணங்கள்:

சுவாச வழிகள் அடைக்கப்படுவது, மூச்சு நின்றுவிடக் காரணமாய் அமைகிறது.

பெரிய காயங்களில் இருந்து இரத்தம் பெருகுவதும், எலும்பு முறிவுகளும்.

நஞ்சுகள், தலை, நெஞ்சுக் காயங்கள் ஆகியவற்றால் மூச்சு நின்றுவிடுவது.

பின்வரும் குறிப்புகள் சாவைத் தடுப்பதற்கு நீ என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூறுகின்றன.

சுவாச வழிகளைத் தடை செய்பவற்றை உடனே அகற்றுதல் வேண்டும்.

காயம் பட்டவர்	ஓசை எழுப்புகின்ற நுரை தள்ளுகின்ற, சீழ்க்கை ஒலி ஏற்படுத்துகின்ற, திணறுகின்ற சுவாசிப்பைச் செய்தால் அல்லது அவரது சுவாசம் நின்று போனால்
அல்லது	ஏதாவது ஒரு பொருள் அவரது கழுத்தை நெரித்துக் கொண்டிருந்தால்
அல்லது	உடைந்த பற்கள், இரத்தக் கட்டிகள், வாந்திகள், நுரைகள் போன்றவை அவரது வாயினுள்ளும் தொண்டையினுள்ளும் இருந்தால்

காயம்பட்டவனின் கழுத்தை இறுக்கமாக ஏதாவது சுற்றியிருந்தால் நீ அதனை அகற்றுதல் வேண்டும்.

அவனது வாய், தொண்டையினுள் உள்ள தேவையற்ற பொருட்களை உனது விரல்களினால் அகற்றுதல் வேண்டும்.



காயம் பட்டவனை அடைந்த 15 செக்கனில் இதனைச் செய்தல் வேண்டும்.

நினைவிழந்த மனிதன்

காயம்பட்ட ஒருவனை உன்னால் எழுப்ப முடியாது போனால்

- சுவாச வழியைச் சீராக்குதல் வேண்டும்.
- அவனை ¾ வாசி நிலையில் குப்புறப் படுக்க வைத்தல் வேண்டும்.

இதனை 20 செக்கனில் செய்திடல் வேண்டும்.



செயற்கைச் சுவாசம் - கொல்ஜர் நியல்சன் முறை

வாயிலும், முகத்திலும் காயங்களுடைய ஒருவனின் சுவாசம் சடுதியாக நின்று விட்டிருந்தால் அல்லது அணுக்குண்டு, உயிரியல், இரசாயனத் தாக்குதலால் மாசு படுத்தப்பட்ட சூழலில் அவன் இருந்தால்:-

அவனது சுவாச வழியைச் சீராக்கிய பின் அவனைக் குப்புறப் படுக்க வைக்க வேண்டும். அவனது நாடியின்கீழ் அவனது கரங்களை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக வைத்து நாடியை முன்னுக்கு நீட்டவேண்டும்.

உனது முழந்தாள்கள் அவனது தலையைத் தொட்டவாறு, நீ அவனது பாதங்களை நோக்கியபடி அமர்தல் வேண்டும்.

கரங்களின் குதிகளை தோள்பட்டை எலும்புக்குச் சற்றுக் கீழேயும் பெருவிரல்களை முள்ளந்தண்டுக் கோட்டிலும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

கைகளை நேராக்கி, முன்னே சாய்ந்து அழுத்துதல் வேண்டும் அவனது முழங்கைகளுக்கு சிறிது மேலே பிடித்து கைகளை மேலே தூக்கி உன்னை நோக்கி இழுத்தவாறு பின்னோக்கி நீ சாய்தல் வேண்டும். பின்னர் பழைய நிலைக்கு அவனது கைகளைக் கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

6 செக் இடைவெளி விட்டு இச் செயல்முறைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்தல் வேண்டும். 3 நிமிடங்களின் பின் 18 செக் இடைவெளி விட்டு, வழமையான சுவாசம் திரும்பும் வரை அல்லது வைத்திய உதவி வரும் வரை இவற்றைச் செய்து கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

வழமையான சுவாசம் திரும்பியவுடன் காயம்பட்டவனை ¾ வாசி நிலையில் குப்புறப் படுக்க வைத்தல் வேண்டும்.





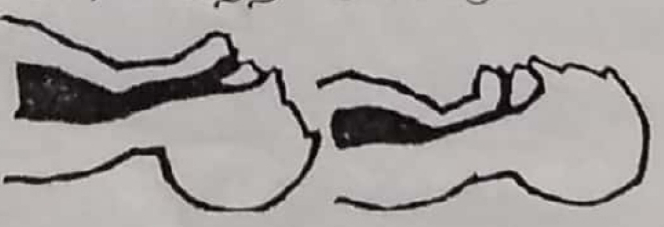


செயற்கைச் சுவாசம் - முத்தமிடுதல் முறை

காயம் பட்டவனின் மூக்கிலோ, வாயிலோ காயம் இல்லாதபோது, அணுக்குண்டு, உயிரியல் இரசாயனத் தாக்குதலின் மாசு பற்றிய ஆபத்து இல்லாதபோது, அவனது சுவாச வழியானது வாயிலும், தொண்டையிலும் சிக்கிய தேவையற்ற பொருட்களினால் தடைப்பட்ட நிலையில்:-

முதலில் காயம் பட்டவனின் சுவாச வழியிலுள்ள தடைகளை அகற்றுதல் வேண்டும். அவனை முதுகுப்புறமாகப் படுக்கவைத்து அவனது இடை, கழுத்துப் பகுதி ஆகியவற்றிலுள்ள உடைகளைத் தளர்த்துதல் வேண்டும்.

ஒரு கையால் அவனது கழுத்தை சிறிது உயர்த்துதல் வேண்டும். மற்றக் கையை நெற்றியின் மீது வைத்து, தலையைப் பின்புறமாக இயலுமான வரை சாய்த்தல் வேண்டும்.



காயம் பட்டவனின் கழுத்தின் பின்பகுதியிலிருந்து ஒரு கையை எடுத்தல் வேண்டும். பூரணமாகப் பின்புறம் சாய்ந்த தலையானது தொடர்ந்து அந்நிலையில் இருக்கச் செய்ய நெற்றியின் மீதுள்ள கையைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

தற்போது மற்றக் கையால் வாயை இறுக்கமாக மூடவேண்டும். ஆழமான மூச்சை நீ இழுத்து உனது வாயை அவனது மூக்கின் மேல் மூடும்படியாக வைத்து, அவனது நெஞ்சு உயருமபடியாக காற்றைப் பலமாக ஊதுதல் வேண்டும். உனது வாயை காயம் பட்டவனின் மூக்கிலிருந்தும், கையை அவனது வாயிலிருந்தும் அகற்றி, அவனது நெஞ்சு திரும்ப இறங்குமாறு விடல் வேண்டும்.

வழமையான சுவாசம் திரும்பும் வரை அல்லது வைத்திய உதவி வரும்வரை இந்த வாயிலிருந்து மூக்குக்கான செயல் முறையை 6 செக் இடைவெளி விட்டுத் தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும்.







மூக்குக்குள் ஊதுவதன் மூலம் நெஞ்சு உயராது போனால்:- சுவாச வழி தடையின்றி உள்ளதா எனவும், தலையானது இயலுமானவரை பின்புறமாகச் சாய்ந்துள்ளதா எனவும் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் முன்செய்த செயல்முறைகளைத் தொடரல் வேண்டும். இதன்பின்னும் நெஞ்சு உயராவிட்டால், காயம்பட்டவனின் மூக்குத் துவாரங்களை அழுத்தி மூடி, உனது வாயை அவனின் வாயின் மீது வைத்து மூட வேண்டும் அவனது நெஞ்சு உயருமட்டும் ஊதுதல் வேண்டும். பின்னர் உனது வாயை அவனின் வாயிலிருந்து அகற்றி அவனது நெஞ்சு திரும்ப இறங்கும்படி விடல் வேண்டும்.



இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தலும் காயங்களுக்குக் கட்டுப் போடலும்

ஒரு மனிதனின் உடம்பில் எந்தவொரு பகுதியிலுள்ள காயம் அல்லது காயங்களிலிருந்து குருதி பெருகினால்,

நீ அவனை:-

- தரையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். அவனது காயம் பட்ட உறுப்பை இயலுமானவரை உயர்த்தி வைத்தல் வேண்டும்.
- காயம் பட்டவனது முதலிதவிப் பெட்டியிலிருந்தே காயத்துக்குக் கட்டுப் போடல் வேண்டும். கட்டுத் துணியை விரித்து காயத்தின் மீது வைத்து உறுதியாக அழுத்துதல் வேண்டும்.
- பெரிய காயமெனில், கட்டுத் துணியால் திண்டொன்று செய்து, அதனைக் காயத்தின் மீது, குருதி மோசமாகப் பெருகுகிற இடத்தில் வைத்து அழுத்துதல் வேண்டும்.
- உங்களுடைய அல்லது அங்கு கிடைக்கக்கூடிய கட்டுப் பொருட்களைக் கொண்டு காயத்தை முற்றாக மூடிக் கட்டவேண்டும். கட்டுத் துணியால் மேலும் உறுதியாக வரிந்து கட்டுவதோடு, உனது கையினால் அவ்விடத்தில் தொடர்ந்து அழுத்திக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.





மூக்குக்குள் ஊதுவதன் மூலம் நெஞ்சு உயராது போனால்:- சுவாச வழி தடையின்றி உள்ளதா எனவும், தலையானது இயலுமானவரை பின்புறமாகச் சாய்ந்துள்ளதா எனவும் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் முன்செய்த செயல்முறைகளைத் தொடரல் வேண்டும். இதன்பின்னும் நெஞ்சு உயராவிட்டால், காயம்பட்டவனின் மூக்குத் துவாரங்களை அழுத்தி மூடி, உனது வாயை அவனின் வாயின் மீது வைத்து மூட வேண்டும். அவனது நெஞ்சு உயருமட்டும் ஊதுதல் வேண்டும். பின்னர் உனது வாயை அவனின் வாயிலிருந்து அகற்றி அவனது நெஞ்சு திரும்ப இறங்கும்படி விடல் வேண்டும்.



இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தலும் காயங்களுக்குக் கட்டுப் போடலும்

ஒரு மனிதனின் உடம்பில் எந்தவொரு பகுதியிலுள்ள காயம் அல்லது காயங்களிலிருந்து குருதி பெருகினல்,

நீ அவனை:-

- தரையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். அவனது காயம் பட்ட உறுப்பை இயலுமானவரை உயர்த்தி வைத்தல் வேண்டும்.
- காயம்பட்டவனது முதலிதவிப் பெட்டியிலிருந்தே காயத்துக்குக் கட்டுப் போடல் வேண்டும். கட்டுத் துணியை விரித்து காயத்தின் மீது வைத்து உறுதியாக அழுத்துதல் வேண்டும்.
- பெரிய காயமெனில், கட்டுத் துணியால் திண்டொன்று செய்து, அதனைக் காயத்தின் மீது, குருதி மோசமாகப் பெருகுகிற இடத்தில் வைத்து அழுத்துதல் வேண்டும்.
- உங்களுடைய அல்லது அங்கு கிடைக்கக்கூடிய கட்டுப் பொருட்களைக் கொண்டு காயத்தை முற்றாக மூடிக் கட்டவேண்டும். கட்டுத் துணியால் மேலும் உறுதியாக வரிந்து கட்டுவதோடு, உனது கையினல் அவ்விடத்தில் தொடர்ந்து அழுத்திக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.





குருதி பெருகல், இப்போதும் நிற்காது போனால், குருதியால் ஊறிப்போன முதல்க் கட்டின் மீது மேலும் தொடர்ந்து கட்டுகளைப் போடல் வேண்டும். புதிய கட்டுகள் மீது பல நிமிடங்களுக்கு (15 நிமி.) உறுதியாக அழுத்துவதோடு மேலும் பாதுகாப்பாக கட்டுத் துணிகளால் வரிந்து கட்டுதல் வேண்டும்.

ஒரு முறை கட்டிய எந்தக் கடடுத் துணியையும் அகற்றுதல் வேண்டாம்.

கைக்கு சிம்பு வைத்துக் கட்டுதல்

ஒருவனது கை எலும்பு உடைந்துவிட்டாலோ அல்லது அவனது கையில் பெரிய காயம் ஏற்பட்டாலோ,

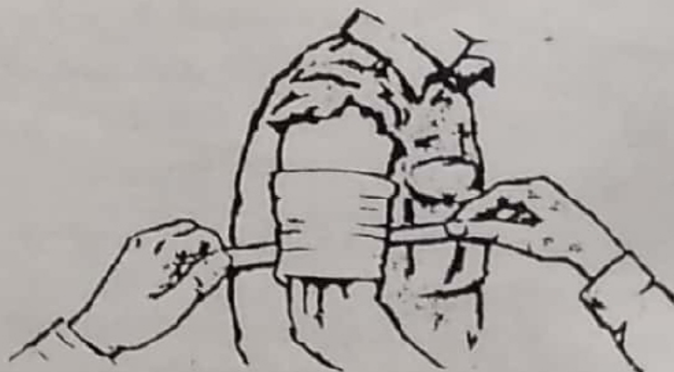
நீ அவனது

- காயத்துக்குக் கட்டுப் போட வேண்டும்.

- சரியான கோணங்களில் இருக்குமாறு காயம் பட்ட கையை உடலின் குறுக்கே மடித்து வைத்தல் வேண்டும். அந் நிலையைப் பேணுமாறு ஏந்தும் வாரை கழுத்தில் மாட்டுதல் வேண்டும்.

- காயம் பட்ட கையை உடலோடு அணைத்துப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும் பொருட்டு, அகலமான துண்டினால் நெஞ்சையும் ஏந்தும் வாரையும் சுற்றிக் கட்டி விட வேண்டும்.





நீ காயம் பட்டவனை அடைந்த 5 நிமிடத்துள் கைக்கு சிம்பு வைத்துக் கட்டப்படல் வேண்டும்.





காலுக்குச் சிம்பு வைத்துக் கட்டுதல்

ஒருவனது கால் எலும்பு உடைந்துவிட்டாலோ, அல்லது அவனது காலில் பெரிய காயம் ஏற்பட்டாலோ,

நீ அவனது

- காயத்துக்குக் கட்டுப் போட வேண்டும்.



- காயம் பட்டவனின் கால்களை மெதுவாக ஒன்றுகக் கொண்டு வந்து அவை இரண்டுக்கும் இடையில் இருக்கும் இடைவெளிகளில் மென்மையான திண்டுகளை வைத்தல் வேண்டும்.
- அவனது பாதங்களையும், கணுக் கால்களையும் ஒன்றுகச் சேர்த்து 8 இலக்க வடிவில் கட்டுத் துணியால் கட்டவேண்டும்.
- பின்னர் இரு கால்களையும் சேர்த்து, காயத்தின் அல்லது முறிவின் மேலும் கீழும் முழங்காலின் மேலும் கீழும் கட்டுத் துணிகளால் மேலும் கட்டுதல் வேண்டும்.
- காயம் பட்டவனது நெஞ்சின் கீழ்ப் பகுதியிலிருந்து பாதம் வரை நீளமுள்ள, அங்கு உடனே கிடைக்கக்கூடிய சிம்புகளைத் தெரிந்து, அவற்றைத் திண்டுகளுடன் சேர்த்துக் கட்டுதல் வேண்டும்.
- சிம்புகள் காயம் பட்டவனின் பக்க உடலோடு அணையுமாறு வைத்து, கணுக் கால்கள், முழங் கால்கள், இடுப்பு ஆகியவற்றைச் சுற்றிக் கட்டுகளை இடல் வேண்டும்.



நீ காயம் பட்டவனை அடைந்த 10 நிமிடத்துள் காலுக்குச் சிம்பு வைத்துக் கட்டப்படல் வேண்டும்.

மோர்பின் ஊசி ஏற்றுதல்

நீ செய்ய வேண்டியவை



- பாதுகாப்பு உறையிலிருந்து ஊசியை வெளியே எடுத்தல் வேண்டும்.
- வெளிப் பக்கத் தொடையில் சதையுள் ஆழமாக சரியான கோணத்தில் ஊசியை ஏற்றுதல் வேண்டும்.
- ஊசியை அழுத்தி, மோர்பினை தொடையின் உள் செலுத்துதல் வேண்டும். காயம் பட்டவனின் கழுத்துப் பட்டையில் பாவித்த மருந்துக் குப்பியை இணைத்து விடவேண்டும்.

நினைவிழந்த காயம் பட்டவனுக்கு மோர்பினைக் கொடுக்கக் கூடாது.

எரிகாயங்களுக்குச் சிகிச்சை



- எரி காயத்தை சுத்தமான கட்டுத் துணியால் மூடுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்யக்கூடாது.
- காயம் பட்டவனின் முகத்தை மூடக்கூடாது.
- நோவை அகற்றுகின்ற மருந்துகளான மோர்பின், கொடீன், அஸ்பிறின் போன்றவற்றைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.



- காயம் பட்டவனுக்குச் சிறுகச் சிறுக நீர் பருக்கவேண்டும்.

உடல்நலமும் சுகாதாரமும்

இராணுவ நடவடிக்கைகளின் வரலாற்றில் எதிரியை விட நோய்களே அதிக இறப்புகளுக்குக் காரணமாய் இருந்துள்ளன,

இத்தகைய ஏராளமான இறப்புகள் தவிர்க்கப்பட்டிருக்கலாம்.

நோய்களினால் ஏற்படும் இறப்புகளைத் தவிர்ப்பதற்கு, என்னென்ன விஷயங்களில் கூடிய கவனம் செலுத்தவேண்டும் என உடல்நலமும் சுகாதாரமும் எனும் இப்பிரிவு தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகிறது.

நோய்க்கான காரணமும் அதன் பரவலும்

நோய்கள் இரண்டு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

தொற்றுத நோய்கள்

கீழ்க் காணும் நோய்களோ அல்லது நிலைமைகளோ

ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குத் தொற்றுதவை.

- கால நிலையின் தாக்கங்கள் - சூடு அல்லது குளிர்
- காயங்கள்
- உணவூட்டம் தொடர்பான தாக்கங்கள் - மிகை கொழுப்பு.
- நஞ்சாதல்.

தொற்று நோய்கள்

கிருமிகளாலும், ஒட்டுண்ணிகளாலும் ஏற்படுகின்ற இந்நோய்கள், ஒரு ஆளிடமிருந்து இன்னொரு ஆளுக்கும், மிருகங்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்கும் பரவுகின்றன.

நோய்க்குக் காரணமான கிருமிகள் பின்வருவனவற்றில் காணப்படும்:-

- நோயினை உடைய மனிதர் அல்லது மிருகங்கள்.
- தொடப்பட்ட பொருள்கள்.
- காவிகள்.
- குணமாகி வருபவர்.
- பிணங்கள்.

கிருமி பரவல்

- வெளிச் சுவாசத்தின் மூலம்
- தோலின் வழியாகவும் சளியை உற்பத்தி செய்கின்ற சவ்வின் வழியாகவும்.
- வாந்தி, மலம், சிறுநீர் வழியாக
- பூச்சிக் கடியினுல்

பரவும் வழிகள்

- காற்றின் மூலம்:- கசம், சளிக் காய்ச்சல், செம்புள்ளிக் காய்ச்சல், கொப்பளிப்பான், கூகைக் கட்டு.
- தொடுகையால் - கிருமியுள்ள பொருட்களின் மேற்பரப்பை நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாகத் தொடுதல். மேக நோய், சொறி சிரங்கு.
- மலம், சிறுநீரினுல் - சீதபேதி, வாந்திபேதி, நெருப்புக்காய்ச்சல், உணவு நஞ்சாதல்.
- பூச்சிகளினுல் - மலேரியா, கொள்ளைநோய், மஞ்சள் காய்ச்சல், சன்னிக் காய்ச்சல்.

ஆரோக்கியமான உடலுள் ஊடுருவல்.

- உட்சுவாச மூலம்.
- தோல் மூலம் அல்லது சளியை உற்பத்தி செய்யும் சவ்வின்மூலம்
- நோய்க் கிருமி உள்ள நீரைக் குடித்தல் அல்லது உணவை உண்ணுதல்.
- பூச்சிக் கடிகளினுல்.

தனிநபர் உடல்நல ஒழுங்குகள்



தனிநபர் சுகாதாரம் என்பது தனி நபரது பழக்க வழக்கங்களின் வளர்ச்சியில் உள்ளது. அவை உடலை நோய் வராது காப்பாற்றுவதோடு, உடலின் வழமையான இயக்கங்களுக்குத் துணை புரிகின்றன.

நாளாந்த நடைமுறைகள்



ஒழுங்கான நித்திரை உடலில் இழைமங்களின் வளர்ச்சிக்கும், சிதைவுகளைச் சீர்படுத்தவும் அவசியம். நித்திரைக் குறைவு களைப்புக்கும், சிடுசிடுப்புக்கும், திறமைக் குறைவுக்கும் காரணமாய் அமைகின்றது.

கழுவுதல்

உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும், சவர்க்காரத்தினாலும், நீரினாலும், தினமும் கழுவப்பட வேண்டும்.



அக்குள், கவட்டுப்பகுதி, இடை, பாதம் ஆகிய வியர்வை சேர்கின்ற இடங்களுக்கு பிரத்தியேக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவற்றிற்கு பவுடர் இடவும் வேண்டும்.

அழுக்கான நீண்ட மயிர் பேன்கள் பெருகவும், தோல் வியாதிகள் பரவவும் காரணமாய் இருக்கும்.



பற்கள் பழுதடையாது தவிர்க்கப் பற்களும், முரசுகளும் தூரிகையினால், சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

மோசமான கால நிலைகளில் உடல் நலம்

சூடான கால நிலை

உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியமானவை.



புதிய கால நிலைக்கு இணக்கமாதல்

மாறுதலடைந்த கால நிலையின் நிலைமைகளுக்கேற்ப உடலானது தன்னைத் தானே சரி செய்துகொள்கிறது.

உடலானது முற்று முழுதாக தன்னை இணக்கப்படுத்திக் கொள்ள 3 வாரங்கள் பிடிக்கும். ஆனால் ஓரளவு இணக்கம் ஒரு வாரத்தில் ஏற்படுகிறது.

தோல் கறுத்துப் பதனுகு மட்டும், கடுமையான சூரிய ஒளியில் நீண்ட நேரம் மேல்ச்சட்டை இன்றி இருத்தல் கூடாது. கொடிய வெயில் விபத்துகளுக்குக் காரணமாய் அமைகிறது.



நீர் அருந்துதல்

ஒரு சுகதேகியான ஆளுக்கு எவ்வளவு நீர் தேவைப்படுகிறது என்பது அவனிடமிருந்து வெளியேறும் நீரில் தங்கி உள்ளது போதுமான அளவு நீர் அருந்தும் ஒருவன் ஒரு நாளைக்கு 4 தரம் சிறுநீர்க் கழிக்கவேண் வேண்டும்.

உடலில் சேரும் உப்பு

ஒரு நாளில் 12 பைந்துக்கு மேல் நீர் அருந்தினுல், ஒரு நீர்ப் போத்தலுக்கு 2 உப்புக் குளிகைகள் வீதம் மேலதிகமாக உப்பு உட்கொள்ள வேண்டும்.

குளிரான காலநிலை

குளிரான காலநிலையில் தப்பிப் பிழைத்தல் பின்வரும் காரணிகளில் தங்கி உள்ளது.

உடை:- உடையானது பொருத்தமாக அமைதல் வேண்டும். காற்று உட்புகா வெளி ஆடையின் உள்ளே வேறு பல அடுக்கு ஆடைகள் சிறந்த பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. காலுறைகளை ஒழுங்காக மாற்றுதல் வேண்டும். ஈரமான காலுறையை உள் அடுக்கு ஆடைகளின் இடையே உடலுக்கு அருகே வைப்பதன் மூலம் காயவைக்கலாம்.

நீர்:— மிதமான காலநிலைகளில் எவ்வளவு நீர் அருந்துவோமோ அவ்வளவு நீர் குளிரான கால நிலையிலும் அருந்துதல் வேண்டும்.





சேர்ந்து செயல்படல்:— நீ இன்னொரு போர் வீரனுடன் சேர்ந்து செயல்பட வேண்டும். ஆடை மறைக்காது வெளியே தெரிகின்ற உடலின் பகுதிகள் உறைபனியினால் பாதிக்கப்படாது ஒருவரை ஒருவர் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

● **உலோகப் பொருட்கள்:-** உனது வெறுங்கையினால் உலோகப் பொருட்களைக் கையாள வேண்டாம்.



● **பனியின் தாக்கம்:—** உறைபனிப் பாதிப்பின் அடையாளங்கள், நோய்க்குறிகள், அதற்கான முதலுதவி ஆகியவற்றைத் தெரிந்து வைத்திரு.



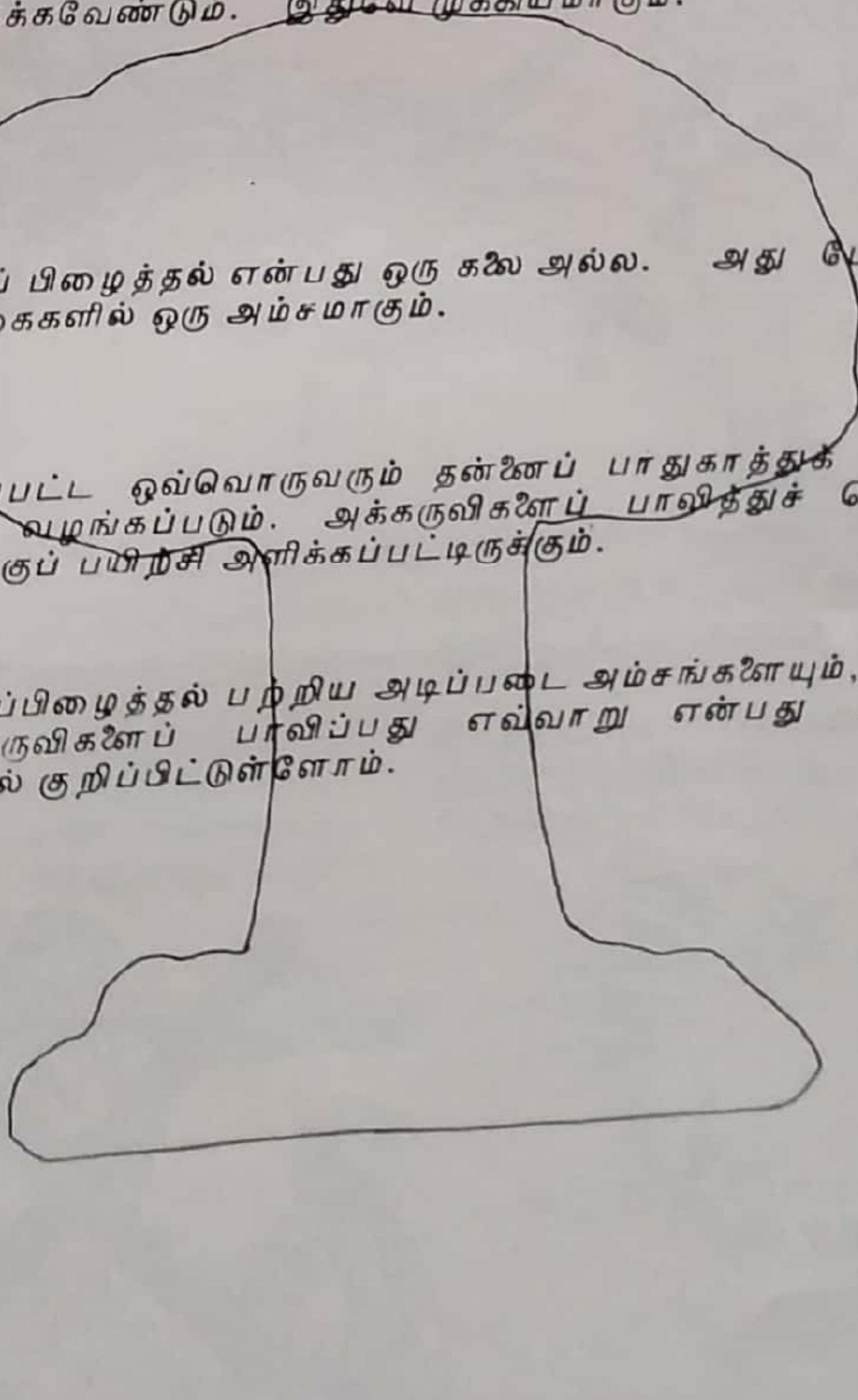
அணு, உயிரியல், இரசாயன (NBC) ஆயுதங்களிலிருந்து தற்காப்பு

NBC யுத்தத்தில், போர்வீரர்கள் NBC தாக்குதலிலிருந்து தப்பிப் பிழைக்கவேண்டும். அதே வேளை தொடர்ந்து சண்டையிடத் தகுதியுடன் இருக்கவேண்டும். இதுவே முக்கியமாகும்.

தப்பிப் பிழைத்தல் என்பது ஒரு கலை அல்ல. அது போர்க்கள நடவடிக்கைகளில் ஒரு அம்சமாகும்.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள கருவிகள் வழங்கப்படும். அக்கருவிகளைப் பாவித்துச் செயல்பட உங்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டிருக்கும்.

தப்பிப்பிழைத்தல் பற்றிய அடிப்படை அம்சங்களையும், தத்தமக்குரிய கருவிகளைப் பாவிப்பது எவ்வாறு என்பது பற்றியும் இப்பிரிவில் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.



அணு ஆயுதப் பிரயோகத்தில் உடனடி நடவடிக்கை.

செய்ய வேண்டியன.

- கண்களை மூடு
- குப்புற விழுந்து படு
- உனது கைகள் பாதுகாப்பற்றிருந்தால், அவற்றை உனது உடலின் கீழ் வைத்துக்கொள்.





செய்யக் கூடாதவை

- ஒளிப் பிழம்பைப் பார்த்தல்
- அணுக்குண்டு வெடிக்கும் போது பாதுகாப்பைத் தேடி ஓடுதல்.
- அதிர்வலைகள் கடப்பதற்கு முன், வெடித்தல் ஏற்பட்ட இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயலுதல்.





NBC பாதுகாப்புக்கான ஆடைகளை அணிதல்.

அணிதல் ஒழுங்கு.

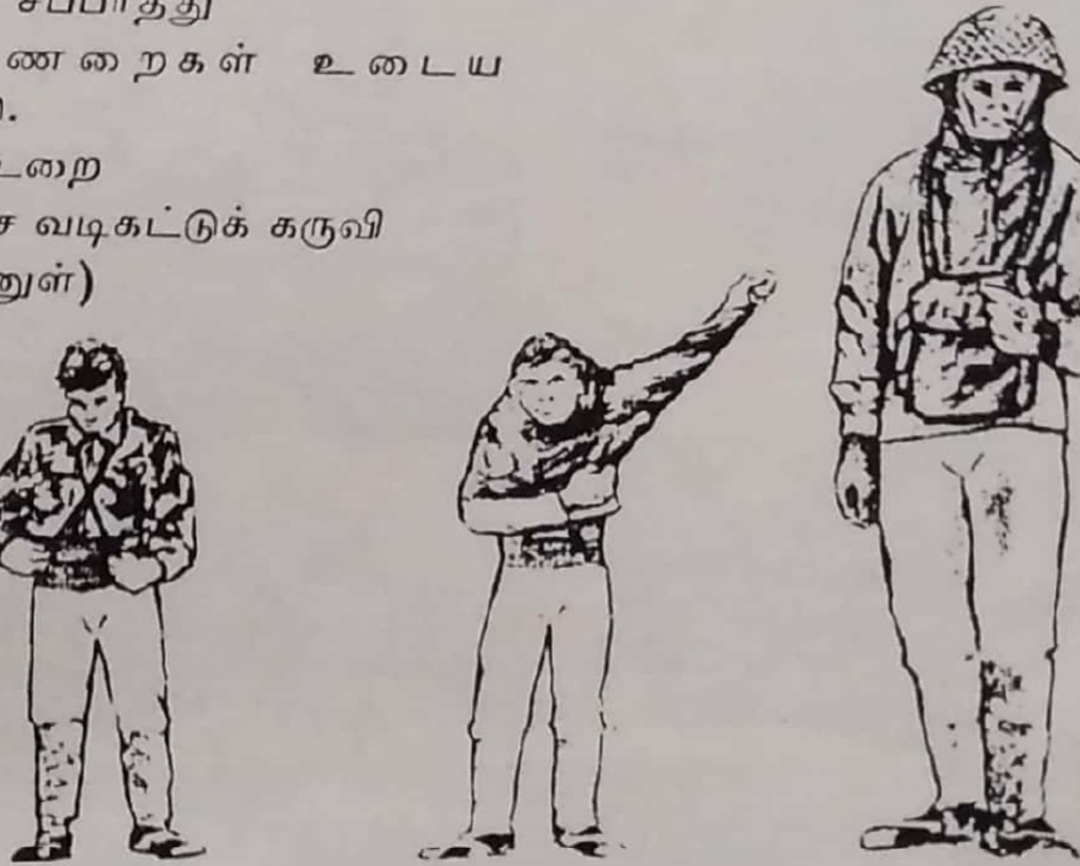
காலச்சட்டை

நீளச் சப்பாத்து

கண்ணறைகள் உடைய முக்காடு.

கை உறை

சுவாச வடிகட்டுக் கருவி (பையினுள்)



இரசாயன பாதுகாப்பு விதிகள்

NBC தாக்குதலிருந்து பாதுகாக்கும் ஆடைகளை அணிந்த பின், இரசாயன பாதுகாப்பு விதிகளை நினைவில் கொள்.

- நீ எவ்வகையான குண்டு வீச்சுத் தாக்குதலினுள்ளும் அகப்படும்போது



- எதிரியின் அல்லது இனம் காண முடியாத தாழப்பறக்கும் ஆகாய விமானம் ஒன்றைக் காணும்போது



நீ சந்தேகத்துக்கிடமான பின் வருவனவற்றை அவதானிக்கும் போது

- மூடுபனி
- புகை
- மணங்கள்
- திரவத் திவலைகள் (சிதறல்கள்)
- ஏதாவது அறிகுறிகள்

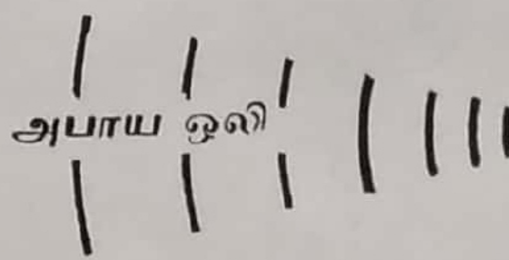
அல்லது

- அபாய அறிவிப்பு ஒலியைக் கேட்கும் போது









அங்கு இரசாயன ஆபத்து இருப்பதாக ஊகித்து உடனடி நடவடிக்கைப் பயிற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும்,

இரசாயன உடனடி நடவடிக்கைப் பயிற்சி



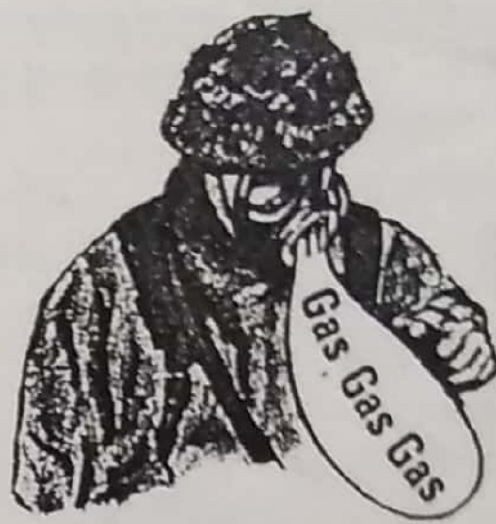
சுவாச வடிகட்டியை அணியும் போது

கண்களை மூடவேண்டும்

சுவாசித்தலை நிறுத்தவேண்டும்

சுவாச வடிகட்டியின் தலைத் திண்டு தலையின் நடுவில் இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவு கொள்.





- சுவாச வடிகட்டியை இயங்கப் பண்ணு.
- மிகப் பலமாக ஊதி 'நச்சு வாயு! நச்சு வாயு! நச்சு வாயு!' என்று கத்து.
- முக்காடானது நன்கு இறுக்கமாக அணியப்படல் வேண்டும்.

உனது சுவாச வடிகட்டியை 9 செக்கனுக்குள் அணிய வேண்டும். அப்போது நீ தரையில் படுத்திருக்க வேணும் என்பதை நினைவில் கொள்.



'சரியான நேரத்தில் அணி - 9 செக்கனில் அணி'

சுவாச வடிகட்டியின் கனிஸ்ரரை மாற்றும் பயிற்சி



- கண்களை மூட வேண்டும்.
- சுவாசித்தல் கூடாது.
- பலமாக ஊதுதல் வேண்டும்.



கை உறை, முகத்துண்டின் வெளிப்பக்கம், கனிஸ்ரர் ஆகியவற்றின் நச்சுச் சார்பை அகற்றுதல் வேண்டும்.

உள்ளூர் படைத்தலைவருக்கு கனிஸ்ரர் மாற்றியதை அறிவித்தல் வேண்டும்.

● சுவாச வடிகட்டியை இயங்கப் பண்ணு.

● மிகப் பலமாக ஊதி 'நச்சு வாயு! நச்சு வாயு! நச்சு வாயு!' என்று கத்து.

● முக்காடானது நன்கு இறுக்கமாக அணியப்படல் வேண்டும்.



உனது சுவாச வடிகட்டியை 9 செக்கனுக்குள் அணிய வேண்டும். அப்போது நீ தரையில் படுத்திருக்க வேணும் என்பதை நினைவில் கொள்.



'சரியான நேரத்தில் அணி - 9 செக்கனில் அணி'

சுவாச வடிகட்டியின் கனிஸ்ரரை மாற்றும் பயிற்சி



● கண்களை மூட வேண்டும்.

● சுவாசித்தல் கூடாது.

● பலமாக ஊதுதல் வேண்டும்.



கை உறை, முகத்துண்டின் வெளிப்பக்கம், கனிஸ்ரர் ஆகியவற்றின் நச்சுச் சார்பை அகற்றுதல் வேண்டும்.

உள்ளூர் படைத்தலைவருக்கு கனிஸ்ரர் மாற்றியதை அறிவித்தல் வேண்டும்.

தனி ஒருவர் நச்சுச் சார்பை அகற்றுதல்

நீ பாதுகாப்பு எடுத்து இருத்தல் வேண்டும்.

அல்லது

நீ நச்சுச் சார்பை அகற்றத் தொடங்கு முன்னர் அங்கு திரவ வீழ்ச்சி இருத்தல் கூடாது.



முதல் படி

DKP மூலம் கைகளின் நச்சுச் சார்பை அகற்று

இரண்டாவதுபடி

கண்களை மூடவேண்டும்.

சுவாசித்தல் கூடாது

முக்கிய இடங்களில் நச்சுச் சார்பை அகற்றுதல் வேண்டும்:-

மூக்குப் பகுதி
காதுகள்
காது மடிப்புகள்
பின்புறக் கழுத்து



மூன்ருவது படி

கண்களை மூடவேண்டும்
சுவாசித்தல் கூடாது

நாலாவது படி

சப்பாத்தும், கவசத் தொப்பியும், Fuller களிமண்ணுல் மூடப் படல் வேண்டும்.





பாவனையின் பின் சுவாச வடிகட்டியை சுத்தம் செய்தல்

- உடையிலுள்ள நச்சகற்று மருந்து.
- கண் அணிகள்.

ஆகியவற்றை மறந்திடல் கூடாது.

வெளியே, முகப் பகுதி சுத்தம் செய்யப்படல் வேண்டும். தலைக் கவசத்திலுள்ள தூசு, சேறு ஆகியவற்றைத் தூரிகையினால் அகற்றவேண்டும்.



Fuller களிமண்ணை அதிகம் பாவித்தல் கூடாது. அது காற்றை உள்ளே விடும் வால்வைத் தடை செய்துவிடும்.

நீ சுவாசிக்க வேண்டின், திரும்பவும் சுவாச வடிகட்டியை அணிந்து சிலதடவை சுவாசித்த பின், அதனைக்கழற்றி, நச்சுச் சார்பு அகற்றும் வேலையைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

கனிஸ்ரர் பழுதடைதல்

கனஸ்ரரில் உடைவு ஏற்பட்டால் உடைந்த பகுதியை மாற்றுதல் வேண்டும். புதிய உதிரிப்பாகம் மாற்றீடு செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பது உறுதி செய்யப்படல் வேண்டும்.

நிர்வாகமும் மனோபலமும்

இப்பிரிவு பின்வரும் விடயங்கள் பற்றிச் சுருக்கக குறிப்புகளைத் தருகிறது:-

இராணுவ ஒழுக்கம்.

இராணுவச் சட்டம்.

குடியியல் சட்டம்.

படைப்பிரிவுப் பாதுகாப்பு

யுத்த விதிகளும் ஜெனீவா உடன்படிக்கையும்.

தனிநபர் என்ற முறையிலும், ஒரு குழுவின் அல்லது செக்ஷனின் அங்கத்தினன் என்ற முறையிலும் உனது நடத்தையிலும், ஒழுக்கத்திலும் உயர்ந்த தரத்தை அடையவேண்டும்; அதைப் பேணவும் வேண்டும். அதனைச் சாதிக்க இப்பிரிவு பக்கத்துணையாக அமையம்.

இராணுவ ஒழுக்கம்

சமாதானக காலங்களில் ஒரு இராணுவத்தின் உயர் தரமும் போர்களில் அதன் வெற்றியும் அதனது சிறந்த இராணுவ ஒழுக்கத்திலேயே தங்கி உள்ளன.

இராணுவ ஒழுக்கம் பின் வருமாறு உதவுகிறது.

- சமாதான காலங்களிலும், போர்க் காலங்களிலும் தமது பங்கையும், பணிகளையும் மிகத் திறம்படச் செய்வதற்குகந்த விதமாக ஒரு படைப் பிரிவின் அங்கத்தினர்களை வலிமை மிகுந்ததொரு சண்டைக் குழுவாக ஒருங்கிணைக்கிறது.
- சமாதானக் காலங்களில் மட்டுமல்லாது போர் அல்லது இராணுவ நடவடிக்கைகளின் போதும், சட்டரீதியான கட்டளைகளுக்கு உடனடியான கீழ்ப்படிவைப் பெற இது உதவுகிறது. இவ்வாறான கீழ்ப்படிவில்தான் உனது அல்லது உனது நண்பர்களுடைய உயிர்கள் தங்கி உள்ளன.
- இராணுவத்தில் எமது சமுதாய வாழ்வு நிலைத்திருப்பதற்கான அத்திவாரத்தை இடுகிறது.

இராணுவச் சட்டம்

இராணுவத்தைத் தகுந்த விதமாக நிர்வகிப்பதற்காக, நாடாளுமன்றத்தால் நிறைவேற்றப்பட்ட இராணுவச் சட்டமானது ஒரு தெட்டத் தெளிவான சட்டக் கோவையாகும். (முக்கியமாக 1955ம் ஆண்டின் இராணுவச் சட்டத்தில் இது அடங்கி உள்ளது.)

எல்லாப் போர்வீரர்களும் இந்த இராணுவச் சட்டத்துக்கு உட்பட்டவர்கள். அது பின்வரும் காரணங்களுக்காக உருவானது.

- போர்வீரர்களை இராணுவத்தில் சேர்த்தல், விலக்குதல்.
- ஒழுக்கத்தை நிலைநாட்டல்.
- நிர்வாகம் தொடர்பான முக்கிய அலுவல்களைக் கவனித்தல்.
- குறிப்பாக, எல்லாத் தரங்களில் உள்ளவர்களுக்கும் நீதி வழங்கல்

குடியியல் சட்டம்

நீ ஒரு போர்வீரன் என்ற ரீதியில், நீ சேவை புரிகின்ற உனது நாட்டின் குடியியல், குற்றவியல் சட்டங்களுக்கு உட்பட்டவனாய் இருக்கிறாய். எப்போதும் இங்கிலாந்தின் குற்றவியல் சட்டத்துக்கு நீ உட்பட்டு இருக்கிறாய்.

படைப்பிரிவுப் பாதுகாப்பு

சிறந்த பாதுகாப்புக்கு ஒவ்வொரு போர் வீரனும் பொறுப்பாளியாவான். எத்துணை சிறிய விஷயமானாலும் பாதுகாப்பு சம்பந்தமாக ஏதாவது சந்தேகம் எப்போதாவது எழுமானால், உனது படைப்பிரிவின் பாதுகாப்பு அதிகாரியுடன் அல்லது உனது படைப் பிரிவில் யாராவது ஒரு அதிகாரியுடன் தொடர்பு கொள்.

சந்தேகத்துக்கிடமான தொடர்புகள்

உனது படைப்பிரிவின் செயல் பாடுகள், நடைமுறைகள்பற்றிக் கேள்விகள் கேட்கும் உனது நண்பர்கள் மீதும், அந்நியர் மீதும் சந்தேகத்துடன் இரு. அவர்களது கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிக்காதே இவ்விட யத்தை படைப்பிரிவின் பாது காப்பு அதிகாரிக்குத் தெரியப் படுத்து.



வகுக்கப்பட்ட தகவல்கள்: அரச இரகசியங்கள் சட்டம்.

சில நேரங்களில், உனது சேவைக் காலத்தில் உத்தியோக பூர்வமான இராணுவ தகவல்கள் உன்னிடம் ஒப்படைக்கப்பட் டிருக்கும். அத்தகவல்கள் இரகசி யத் தகவல்களாக வகுக்கப்பட்டு தடை வரம்பிடப்பட்டிருக்குமாயின்,

தடைசெய்யப்பட்ட நாடுகளுக்குச் செல்லல்.

உனது அடுத்த விடுமுறையை உனக்குப் புதிய அல்லது வழமைக்கு மாருன ஒரு நாட்டில் கழிக்கத் தீர்மானிக்கிருய். இது குறித்து படைப் பிரிவுப் பாது காப்பு அதிகாரியுடன் கலந்தா லோசி. சில நாடுகள் போர்விரர் களை உல்லாசப் பயணிகளாக வரவேற்க மிக்க விருப்பம் கொண் டுள்ளன. அது உன்னை மகிழ்ச்சிப் படுத்தவல்ல. ஆனல் தங்களது காரியங்களைச் சாதிப்பதற் காகவே.

எனவே சில குறிப்பிட்ட நாடு களுக்குச் செல்ல நீ விசேஷ அனுமதி பெற வேண்டியுள்ளது. சில வேளை அதிகாரிகள் அனுமதி மறுக்கலாம். அவ்வாருன ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்க முன் னரே இவ்விடயம் பற்றி அறிந்து வைத்திருத்தல் நலம்.



அவை எதிரிக்குப் பயனுடைய தாக இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள். எதிரிக்குப் பிர யோசனமானதா இல்லையா என்று தீர்மானிப்பது உனக் குரிய விடயமல்ல. உத்தியோக பூர்வமான இராணுவத் தகவல் கள் அனைத்தும் அரச இரகசியங் கள் சட்டத்துள் அடங்குவன.

எமது இரகசியங்களை எதிரிக் குக் கொடுத்தால், கடுமையான தண்டனைக்குள்ளாவாய்.



பத்திரிகைகள்

இராணுவ விஷயங்களை பத்தி ரிகை நிருபர்களுடன் விவாதிக் காதே. இராணுவ விடயம் தொடர்பாக பத்திரிகை நிருபர் எவரும் உன்னை அணுகினுல், அவரைத் தாழ்மையாகவும், அதே வேளை உறுதியாகவும் படைப் பிரிவின் பத்திரிகை அதிகாரி யிடமோ அல்லது வேறு அதிகாரி களிடமோ அனுப்பிவிடு.

தொலைந்த அடையாள அட்டைகள், கடவைச் சீட்டுகள் அல்லது அனும திச் சீட்டுகள் பற்றி அறிவித்தல்

உனது அடையாள அட்டை, கடவைச் சீட்டு அல்லது அனு மதிச் சீட்டு ஆகியவற்றைத் தொலைத்தால், உடனே அதனை அறிவி. உனது அடையாள அட்டையானது எதிரியால் பிரதி எடுக்கப்பட்டு, சட்ட விரோத நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்பட லாம். அதனுல் உயிர்ச் சேதமும் ஏற்படலாம். தொலைந்த விடயத்தை உடனே மேலதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கத் தயங்காதே.

ஆயுதங்கள், வெடி பொருட்கள், வெடி மருந்துகள் ஆகியவற்றைத் தொலைத்தல்.

பாதுகாப்பாக இருந்தாலொழிய உனது தனிப்பட்ட ஆயுதமோ அல்லது வெடிபொருட்களோ உனது கண் பார்வையிலிருந்து விலகி இருக்க ஒருபோதும் அனுமதிக்கக் கூடாது. தங்கள் ஆயுதங்கள் எப்போதும் பாது காப்பாக இருக்கின்றனவா என் பது பற்றி அக்கறை இல்லாத போர் வீரர்களிடமிருந்து எதிரி கள் குறிப்பாகத் தீவிரவாதிகள் கணிசமான அளவு ஆயுதங்களை, வெடி பொருட்களை, வெடிமருந்து களை அபகரிக்கிறுர்கள் என்பதைத் நினைவில் வைத்திரு.

காவல் கடமையில் இருக்கும் போது உஷார் நிலையில் இருக்க வேண்டும். எதனையும் இழந்தால் அல்லது தொலைத்தால் உடனடி யாக அறிவிக்க வேண்டும். தொலைந்தவை உடனே கண்டு பிடிக்கப்படுவதற்கு விரைந்த செயல்பாடு அவசியம்.

யுத்த விதிகளும் ஜெனீவா உடன்படிக்கையும்

- சர்வதேச ரீதியான ஆயுத மோதல் ஆரம்பித்தால், எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஜெனீவா உடன்படிக்கையின் ஷரத்துகள் பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும்.
- இச்சட்டங்கள் உனது பாது காப்புக்காக ஏற்பட்டவை போர்க்காலங்களில் தேவையற்ற துன்பங்களைத் தவிர்ப்பதே இவற்றின் நோக்கமாகும்.

உத்திகள்

சில உத்திகளைக் கையாள்வது போர்விதிகளின் கீழ் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

எதிரியை ஏமாற்றும் முயற்சியில் வைத்திய சேவைச் சின்னங்களைப் பயன்படுத்தல் கூடாது.

பொதுவாக எங்கும் வைத்திய சேவைகளில் செஞ்சிலுவைச் சின்னம் பாவிக்கப்படுகிறது.

நினைவில் கொள்

செஞ்சிலுவைச் சின்னத்தை சரியான முறையில் பாவிப்பதன் மூலம் உனது உயிர் காப்பாற்றப்படலாம்

இவ்விதிகளை மீறும் தனி மனிதனோ அல்லது நாடோ தண்டனைக்குள்ளாகலாம்.

வைத்திய சேவை சின்னம்



வேறு இரண்டு வைத்திய சேவை சின்னங்கள்





வெள்ளைக் கொடி

சரணடைவதுபோல் நடித்து, எதிரியின் மீது சுடுதலை மேற்கொள்வது போன்ற ஏமாற்றுச் செயல்கள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன.



இலக்குகள்

இராணுவ நடவடிக்கைகளிலும், செயல்பாடுகளிலும் பங்குபற்றுகின்ற எவனும் போராளி எனக் கருதப்படுவான்.

ஏனையோர் போராளிகள் அல்லர். அவர்களை உனது ஆயுதத்துக்கு இலக்காக்காதே.

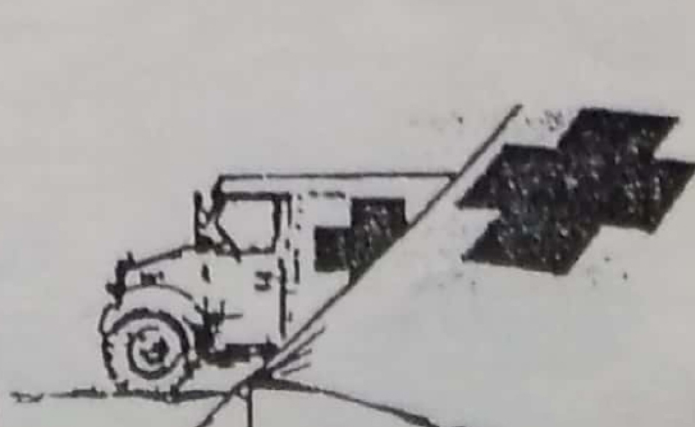


நினைவில் கொள்:- சண்டைகளில் பங்குபற்றாத சாதாரண குடிமக்கள் மீது தாக்குதல்களை நடத்தக்கூடாது.

வைத்திய சேவையிலுள்ளவர்களையோ அல்லது பத குருமாரையோ நீ தாக்கக்கூடாது. ஆஸ்பத்திரிகளையோ, சிகிச்சை நிலையங்களையோ, வைத்திய சின்னம் குறிக்கப்பட்ட வாகனங்களையோ தாக்குதல் கூடாது.







● கைப்பற்றப்பட்ட அல்லது சரணடைய விரும்புகிற போர் வீரர்கள் மீது தாக்குதல் நடத்த நீ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.





● பழுதடைந்த அல்லது தாக்குண்ட விமானத்திலிருந்து தன்னை விடுவித்து, பரசூட்டில் குதிக்கின்ற போர்வீரர்கள் மீது துப்பாக்கிப் பிரயோகம் செய்தல் கூடாது. ஆனால், உன்னைத் தாக்குவதற்காக பரசூட் மூலம் குதிக்கின்ற வீரர்களைத் தாக்குதல் வேண்டும்.



● கிராமங்கள், பட்டினங்கள், நகரங்கள் போன்றவற்றின் தேவையற்ற அழிவு தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இப் பிரதேசங்களிலுள்ள இராணுவ இலக்குகளைத் தாக்க நேரிடும் போது தேவைக்கு அதிகமான அழிவுகளை ஏற்படுத்தல் கூடாது.





போர் நுட்பங்கள்

நச்சு ஆயுதங்கள், நஞ்சுகள் ஆகியவற்றை யுத்தத்தில் பாவித்தல் கூடாது. உணவு, நீர் வழங்கும் நிலைகளுக்கு நஞ்சூட்டல் கூடாது.



எதிரிக்குப் பாரதூரமான பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் பொருட்டு உனது ஆயுதத்திலோ அல்லது வெடி பொருட்களிலோ மாற்றங்களைச் செய்தல் சட்ட விரோதமானதாகும்.

எதிரியின் குடிமக்கள்

குடிமக்களை மனிதாபிமான ரீதியில் நடத்தவேண்டும். அவர்கள் மீது வன்செயலைப் பிரயோகிக்கவோ, மிரட்டவோ கூடாது.

எதிரியின் தாக்குதலிலிருந்து தப்ப, அவர்களைக் கேடயமாகவோ அல்லது வேறு இராணுவ நோக்கங்களுக்கோ பாவித்தல் கூடாது.

அவர்களது உடைமைகளைக் கொள்ளையடிக்கக் கூடாது.



எதிரியின் யுத்தக் கைதிகள்

● எவராவது கைப்பற்றப்பட்டால் அவர்கள் மனிதாபிமான அடிப்படையில் நடத்தப்பட வேண்டும்.

● ஒரு கைதியானவன் தனது இலக்கம், பதவி, பெயர், பிறந்த திகதி ஆகியவற்றை மட்டும் கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளான்.

● நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது காயம்பட்ட கைதிகளுக்கு மருத்துவ உதவி அளிக்க வேண்டும்.

● இராணுவ அல்லது உளவு தொடர்பான முக்கியம் வாய்ந்த பொருட்களுக்காக கைதியை நீ சோதனை இடலாம்.

● கைதிகள் தமது சொந்த உடைமைகளை வைத்திருக்க அனுமதிக்கப்படலாம்.

● ஒரு அதிகாரியின் அனுமதியின் பிரகாரம், பணமோ அல்லது பெறுமதி வாய்ந்த பொருட்களோ பாதுகாப்பாக வைக்கும் பொருட்டு ஒரு கைதியிடமிருந்து அகற்றப்படலாம்.

● ஒரு கைதியிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறும் பொருட்டு மிரட்டலையோ, சித்திரவதையையோ பிரயோகித்தல் கூடாது.

● ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்யுமாறு கைதிகளுக்குக் கட்டளை இடலாம். ஆனால் எமது யுத்த முயற்சிகள் தொடர்பான வேலைகளைச் செய்யுமாறு பணிக்கக்கூடாது.





நினைவில் கொள்:-இவ்விதிகளை மீறி நடக்குமாறு உனக்கு எவரும் கட்டளை இட முடியாது.

நீ கைதியாக்கப்பட்டால்

நினைவில் கொள்

ஜெனீவா உடன்படிக்கையின் படி எதிரி பின் வருவனவற்றைச் செய்யுமாறு வேண்டப்படுகிறான்.

- போதிய தங்குமிட வசதி, உணவு, உடை, வைத்திய வசதி ஆகியவற்றைக் கொடுத்தல்.
- சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் அல்லது உனது நலன்களைக் கவனிக்கும் ஏதாவது ஒரு அமைப்பின் பிரதிநிதிகளுடன் கதைக்கவோ அல்லது எழுதவோ அனுமதித்தல்.
- உனது மனதிலோ, உடலிலோ துன்பம் விளைவிக்கும் தேவை பற்ற செயல்களைச் செய்யாது விடல்.



ஆனால் அவ்வேலை இராணுவ சம்பந்தமானதாக இருத்தல் கூடாது. அத்துடன் ஆபத்தானதாகவோ, அவமானத்தை அல்லது உடல் நலத்துக்கு கேட்டை விளைவிப்பதாகவோ இருத்தல் கூடாது.

நீ ஒரு யுத்தக் கைதியாக இருக்கும்போது பின் வருவனவற்றை மாத்திரம் நீ செய்யலாம்.

கூறவேண்டியவை

பெயர்

வேறு பெயர்கள்

பதவி

பிறந்த திகதி

இராணுவ இலக்கம்

சட்டரீதியான விதிகளுக்கும் ஒழுங்குகளுக்கும் அமைந்து நடத்தல்,

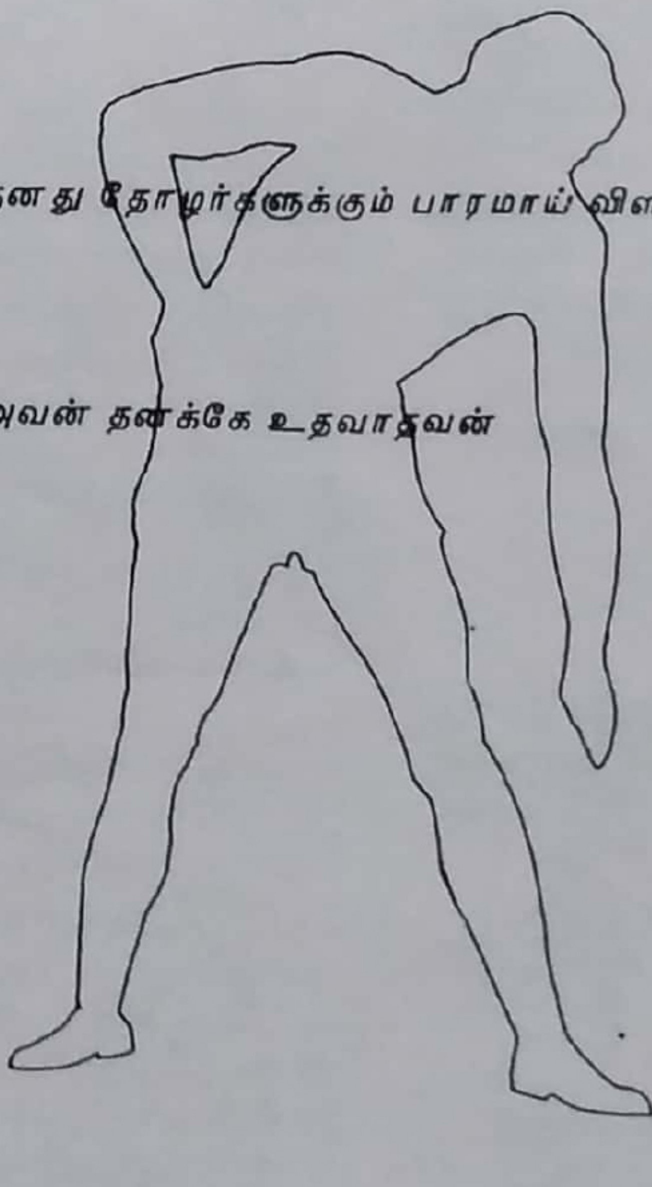
உன்னைச் சிறைப் பிடித்துள்ள அரசுக்காக வேலை செய்தல்.



உடல் தகுதி

சண்டை பிடிப்பதற்குரிய உடல் தகுதி இல்லாத போர் வீரன் :—

தனது படைக்கோ அல்லது பிலாட்டுனுக்கோ பிரயோசனமில்லாதவன்



தனது தோழர்களுக்கும் பாரமாய் விளங்குவான்

அவன் தனக்கே உதவாதவன்

ஒவ்வொரு அதிகாரியுடைய தும், போர் வீரனுடையதும் உடல் தகுதியானது, வருடத் துக்கு இரு முறை சோதிக்கப்படு கிறது.

உயர்ந்த உடல் தகுதியைக் கொண்டவன் பின் வரும் அம்சங் களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.



களைப்படையா ஆற்றல்
பலம்
நுட்பத் திறன்

நிறை கூடியவனுகவோ அல்லது மெலிந்தவனுகவோ இருந்தால் அது உனது களைப் படையா ஆற்றலைப் பாதிக் கிறது.

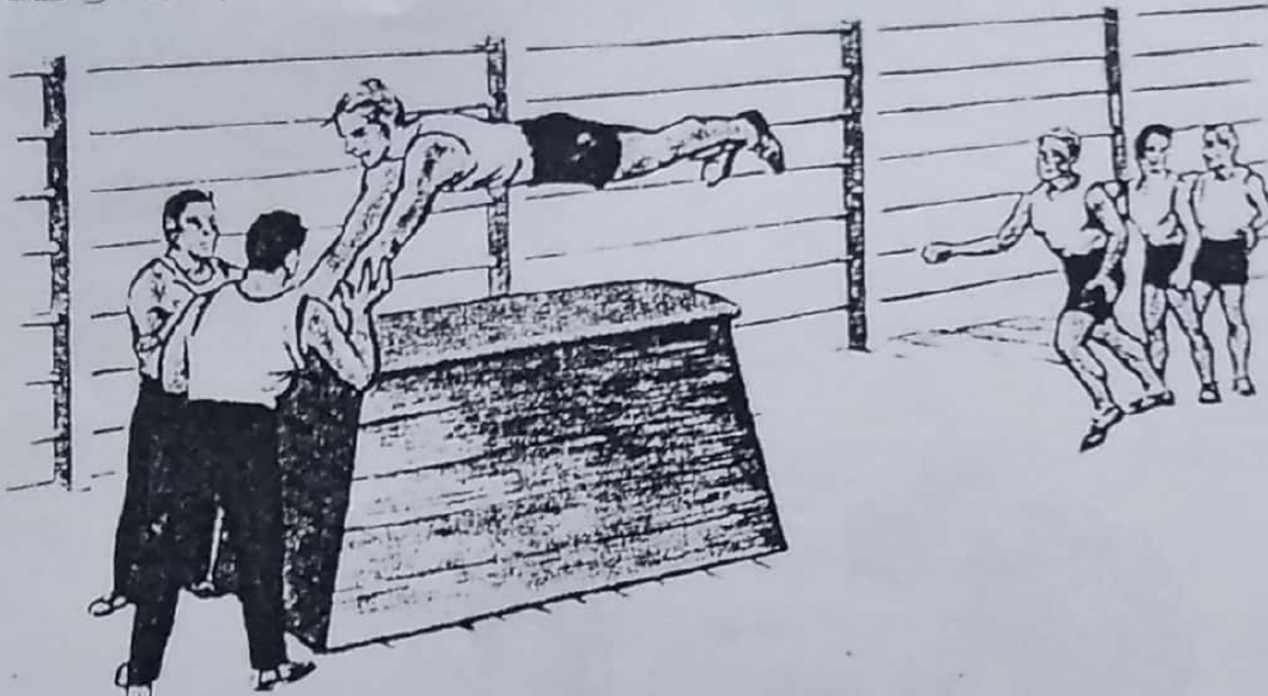


உனது உடலின் தகுதியைப் பேணுவதற்கு பின் வருவனவற் றைச் செய்தல் வேண்டும்.

● தனியாகவோ அல்லது மற்றப் போர் வீரர்களுடன் சேர்ந்து குழு வாகவோ செய்கின்ற உடற் பயிற்சிகள்.



● ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட உடற் பயிற்சிகள்.



● சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கும் விளையாட்டுகள்.



உனது பயிற்சியின்போது நீ கடுமையாக உழைத்தால் விளையாட்டுகளில் தீவிரமாக ஈடுபடு. விளையாட்டுப் போட்டிகளில் விருப்புடன் கலந்துகொள். உடல் தகுதி பற்றி எவ்வித பிரச்சினையும் உன்னிடம் இருத்தல் ஆகாது.

உனது நிறை குறித்து ஏதாவது ஆலோசனை பெற விரும்பினால், அதாவது நீ மிகப் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ இருப்பதாகக் கருதினால், உனது அதிகாரியுடனோ அல்லது சார்ஜன்டுடனோ இது பற்றிப் பேசு. தேவை ஏற்படின், வைத்திய அதிகாரியை நீ பார்ப்பதற்கு அவர்கள் ஏற்பாடு செய்வர்.

நன்றி

ஆசிரியர் குழு

இராணுவப் பிரிவு

தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள்